

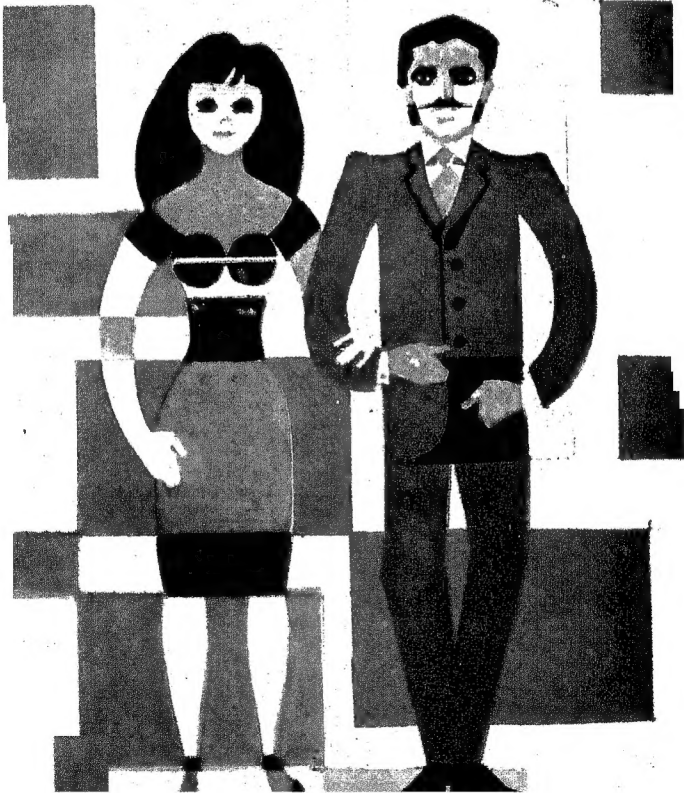
سلسلة كتب الفنون



عش مطمش النفس

د. فزانج. حسن كابر

سلسلة
ثقافية
شهرية
الكتاب



كتاب الهلال

سلسلة شهرية تصدر عن « دار الهلال »

رئيس مجلس الإدارة: مكرم محمد أحمد

رئيس التحرير: كمال النجوى

سكرتير التحرير: عايد عياد

مركز الاداة

دار الهلال ١٦ محمد من العرب
تليفون : ٢٠٦١٠ (عشرة خطوط)

KITAB ALHILAL

العدد ٤٠٣ - شوال ١٤٠٤ - يولييه ١٩٨٤

No. 403 — July 1984

الاشتراكات

قيمة الاشتراك السنوى « ١٢ عددا » فى جمهورية مصر
العربية اربعة جنيهات مصرية و ٨٠٠ مليم بالبريد العادى
وفى بلاد اتحادى البريد العربى والاfricanى والباكستان
عشرة دولارات او ما يعادلها بالبريد الجوى . وفى سائر
الحاء العالم عشرون دولارا بالبريد الجوى .
والقيمة تسدد مقدما لتقسم الاشتراكات بدار الهلال فى
ج . م . ع نقداً او بحواله بريديـة غير حكومية وفى الخارج
بشيك مصرفى لامر مؤسسة دار الهلال . وتضاف رسوم
البريد المسجل على الاسعار الموضحة اعلاه عند الطلب .

كتاب الهلال



سلسلة شهرية لنشر الثقافة بين الجميع

الكتاب في خمسة
الكتاب في خمسة

عش مطمئن النفس



بقلم
الدكتور فراق بن كاريو



دار الهلال

العقل المتزن

قسم فرويد العقل الى ثلاثة اقسام : اللاشعور (الهي) .. الشعور (الانا او الذات) ، الضمير (الانا الاعلى ، او الذات العليا) .. وفي اللاشعور تختزن كل ذكريات الماضي وتجاربه . وهى جاهزة معدة لاستخدامها كلما مست اليها الحاجة . اما الشعور فيظل بعيدا عن هذه التجارب الماضية حتى تشتد اليها الحاجة ، وذلك لكى يفرغ لمجابهة التجارب الجديدة التى تقع اليوم ، او التى ينتظر حدوثها قدا .. والحياة تبدأ جديدة كل يوم ، ولكن التقاءنا باليوم الجديد ، وموقفنا بازاء احداثه يصطبغان بتجاربنا الماضية وما كان منا حيالها . وطريقتنا فى مواجهتنا تجارب اليوم تتوقف ، الى درجة كبيرة ، على طريقتنا فى مواجهة حوادث الماضي .

ونحن لاندرك تأثير اللاشعور ، وان كنا احيانا يسأل الواحد منا نفسه : « ترى ما الذى حملنى على ان افعل ذلك ؟ » ، « لماذا ارتكبت هذه حماقة دون تفكير ؟ » ان اسلوبنا فى مواجهة المواقف المختلفة قد اصبح عبادة اكتسبت على مر الحياة لتخليص الشعور من عبء البت

والتقرير في كل ما يظروا لنا من مواقف . اننا نتعلم كيف نمشي ، وكيف نقتسل ، وكيف نرتدى الثياب ، وكيف نأكل ، بحيث يسعنا ان نفعل ذلك دون تفكير . وبالطريقة نفسها تكتسب عادة التفكير . فلو تعلمنا كيف نعامل الناس برفق وادب ، وكيف نتقبل الاضرار الحقيقية والمضايقات بابتسامة ، وكيف نحول نظرنا الى الجانب المشرق للحياة ، فأكبر الظن اننا سننهج هذا النهج في أعمالنا وتفكيرنا طوال حياتنا .

ومن ناحية أخرى ، لو اعتدنا سرعة الغضب ، والرد القاسي الجاف ، والتشكك ، والغش ، والكلب ، والخداع فان أعمالنا ستتجه اليوم نفس اتجاهها بالأمس . فاذا اتسعت دائرة ثقافتنا ، وارتقى تعليمنا فسينشأ صراع دائم من أجل العمل بطريقة أفضل ، ولكي نسمح للشعور بأن يتغلب على اللاشعور . ولن يقتصر هذا الصراع على تبديد جهدنا وطاقتنا وحسب ، بل سوف يحول بين العقل وبين معالجة الأمور الجليلة التي تمر بنا في حياتنا .

ولا يجب أن يفهم مما سلف أن اللاشعور ليس الأمثل نحفظ فيه التجارب المؤلمة التي مرت بنا في حياتنا وحسب ، بل انه يتسع أيضا للتجارب الطيبة السارة والعادات الحميدة في التفكير والعمل . فالموسيقى العذبة مثلا ، ترتد بنا الى الذكريات الجميلة والاقوات الهنيئة التي قضيناها مع الاحباب والاصدقاء . والاحساس الجميل الذي يطفئ علينا همد سماع الموسيقى ، ينبعث مما رسخ في أعماقنا من ذكريات سعيدة . وفي بعض

الاحيان تردنا الموسيقى الى الذكريات الحزينة ، والى
الاسف والندم على ماسلف من ايامنا هباء ، والى الاخطاء
التي ارتكبناها فنبكى . . . او قد توقظ الموسيقى
ضمائرننا وتحدو بنا الى ان نعتزم سلوك سبيل افضل في
الحياة .

والاشعور هو خزانة ودائعنا ، فليس فيه شيء لم
نودعه فيه بانفسنا . والبواغث والدوافع التي تدفع اليها
نزعاتنا البدائية ، والتي لا تصلح للانسجام مع المجتمع
المتحضر ، لو سمح لها بالظهور ، فهي لا محالة ستصبغ
حياتنا اليومية بصبغتها ، وتفسد نظرتنا للامور . ومن اجل
هذا ينشب الصراع بين الضمير - الذي يعمل للحياة
المنسجمة - وبين الاشعور الذي يحوى هذه الرغبات
المضادة للمجتمع . فاذا قوى هذا الصراع واشتد ولد
كل صنوف الاعراض العصابية .

الاشعور اذن ، يحوى النزعات الفطرية والرغبات
البدائية ، كما يحوى التجارب الماضية من مؤلمة وسارة ،
واحيانا كثيرة نتخذ من الوراثة ، او الفقر ، او القصور
البدنى ماثبرر به اعمالنا العصابية ، والواقع انه ليس لها
من تبرير الا ان صراعا قد نشب بين الاشعور والضمير .
فرغباتنا البدائية قد احكم الضمير الاغلاق عليها في
الاشعور ، وجهاد هذه الرغبات للظهور هو ما يولد الاعراض
العصابية ، او السلوك العصابى . اما اذا سمح لهذه
الرغبات بالظهور ، فالمجتمع عندئذ هو الذى يعانى الفرم ،
فنسمع عندئذ بروج ازهقت ، او نار شبت لا يعرف
مشعلها ، او عذراء اغتصبت !

على أن الأمر لا يبلغ هذا الحد دائما ، فإنا لا نسمع
لرغباتنا البدائية أبدا أن تظهر ، بل تكبتها ونجتهد في
كبتها ، ونكتفي بمعاناة أعراض نضالها مع الضمير في
سبيل الخروج !

وكثيرا ما يخشى العصاةيون أن يرتادوا اللاشعور
ويستكشفوا خباياه خوفا مما قد يتكشف لهم . فالتنقيب
في اللاشعور يكاد يعادل الأكل من الشجرة المحرمة !
أن دراسات فرويد وأبحاثه قد كشفت لنا أن الاتزان لا يتم
إلا بإيجاد التوافق بين هاتين القوتين المتناضلتين :
اللاشعور والضمير .

وخذ مثلا الفتاة التي عثرت على حافظة بها ثلثمائة
جنيه . فقد قوى في نفسها الأقراء بأن تحتفظ بها .
واستقرت أفكارها على الأشياء الكثيرة التي تستطيع
إبتاعها بهذا المال . لقد كان هذا الأقراء من عمل اللاشعور
وقد قصد به أن تزيد الفتاة من شعورها بالأمن على حساب
الغير ، وهو شعور موجود في كل منا ، نابع من قربة
حفظ الذات . ولكن الفتاة تجد نفسها معذبة بصوت
الضمير الذي يلح عليها قائلا : « يجب أن تعيدي الحافظة
إلى صاحبها ، واسمه وعنوانه مسجلان على بطاقته ..
ماذا يكون شعورك لو كنت أنت التي فقدت هذا الكيس ؟
هل يمكن أن تحس بالسعادة وأنت تعلمين أن الذي فقد
الكيس لابد أن يعاني عواقب هذا السلوك قهر الشريف
منك ؟ » .

وعلى الرغم من صيحات الضمير ، فقد أصرت الفتاة

على الاحتفاظ بالنقود ، وراحت تنفقها في شراء الثياب .
على أن شعورها بجرمها لم يلبث أن بدأ يتجلى في صورة
صداع نصفي لا يكاد يفلتها ! ولم يتبادر إلى ذهنها قط أن
ثمة علاقة بين الاحتفاظ بالكيس وهذا الصداع النصفي !
ومن الطريف أنها انفتحت على علاج هذا الصداع ، وعلى
محاولة الوقوف على سببه ، أكثر بكثير مما عثرت
عليه !

وعلى هذا النمط يعمل العقل في عديد من الاضطرابات
العصائية . ان الضمير ، وهو المسئول عن شعور الفتاة
بجرمها ، يقف حاجزا بين الشعور واللاشعور ، ويصد
النزعات غير المهدبة التي يمكن أن تعود بالضرر علينا وعلى
الناس .

وثمة عصاييون كثيرون يقاسون من احساس كاذب
باللذبة ، أو مايسميه الناس « وخز الضمير » . فهم
ياخذون الحياة مأخذ الجد ، وهم بطبيعتهم مفروطو
الحساسية حتى أنهم يعتبرون كل متعة طبيعية في الحياة
جريمة وخطيئة ، ومثلهم في ذلك مثل المرأة التي تفضل أن
تبقى دون زواج ، وأن تتكلف بحشمة حمقاء على أن تحب
وتتزوج !

والاشخاص « الاسوياء » لا يولون ظهورهم للاشعور ،
ولا هم يتحدثون ضمائرهم ولا يكتبون نزعاتهم التي تسبب
المتاعب ، ولا يفصحون عنها ، وإنما يتعلمون أن يفهموا هذه
النزعات ويكبحوا جماحها : اما بتأثير تعاليمهم الدينية ،
واما من طريق احترامهم للقواعد الاجتماعية . لقد تعلموا
أن الحياة معادلة بين الألم والسرور ، والحزن والفرح ..

وفى حين أن العصاة يسرقون فى الروقان من تبعات الحياة ، ويرفضون تبعاتها وأثقالها ، فإن الاسوياء يعرفون ان عليهم أن يقدموا التضحيات عن رضاء ، وأن يواجهوا تبعاتهم وجها لوجه ، وأن يتحملوا قدرا معيناً من الالم دون شكوى ، وأن يمارسوا الاعتدال فى طلب الملذات والمتع .

قال هربرت سبنسر يوما : « ان العقل هو الذى يصنع الخير والشر ، وهو الذى يجعل الانسان سعيدا او شقيا ، غنيا او فقيرا » .

نعم ، فان العقل قادر على التفكير المنحرف الذى يبعث على ارتكاب الجرائم ، وقادر أيضا على التفكير الانشائي البناء .

وهذه اقتراحات لعلها تمينك على اكتساب النوع الاخير من التفكير :

* تعلم أن تستبدل بالرأى السلبي رأيا ايجابيا . فخير للمرء ألف مرة أن يتطلع الى المستقبل ، من أن يظل يذكر ضروب الفشل الماضية . انك لا تستطيع اصلاح الماضي ، أما الحاضر والمستقبل فهما من صنع يدك ، ولك أن تدبر امرهما وتستمتع بهما .

* لا تجتهد فى طلب الكمال ، فمن يطلب الكمال كمن يطلب أن يكون نرقا طائشا ، كلاهما عصاى ! وليس خطيئة أن تنعم بالحياة اذا التزمت الاعتدال ، فالحياة المتزنة تقع فى دائرة قدرتك على ايجاد التوافق بين الرقبة فى اللذة التى يوحى بها الاشعور ، وبين المطالب التى يفرضها ضميرك . واذكر ان الحوادث التى تقع لنا هى التى

تشيدنا أو تحطمنا ، فرد الفعل لهذه الحوادث هو الذى
له خطره وتقديره ، فاستمتع بعواطفك ومشاعرك ، ولكن
لا تجعلها تسيطر عليك وتحكم فيك .

✽ احذر أن تجعل اللهو غاية في الحياة ، فإن ضروب
الصراع لا تحل بعدم المبالاة بالحياة ، وإنما يفضى هذا
الموقف الى استنفاد نشاطنا العصبى ، ويقوى احساسنا
بالجرم ، ويسبب اتبعات صراعات انفعالية أخرى .

✽ اذكر أن فينا جميعا نزعات ورغبات نحن مضطرون
لكبحها ، فإذا لم تكبح فإنها ستفضى الى عدم الانسجام
والتوافق . والكشف عن رغباتنا المكبوتة وتسيط الضوء
عليها يقللان من مخاوفنا ، فتعلم أن تواجه النزعات
المتغلغلة فى أعماقك ، وتقبلها على علاتها !

من هو الإنسان السوى؟

ومن الأسئلة التي أصبحت شائعة اليوم ، ربما بدافع انتشار المؤلفات النفسية انتشارا لم يسبق له مثيل ، هذا السؤال : « هل نحن جميعا عصبيون الى حد ما ؟ »

والجواب هو : نعم !

فلكل انسان طريقته الذهنية فى الف والروقان ، وله أوهامه ومخاوفه . ولكن الأطباء النفسيين يفرقون بين الأفراد بمقدار ما يبدوونه من كبح للنفس ، وما يظهره من سبل لمواجهة مواقف الحياة المختلفة . وفى الاستطاعة تقسيم الناس بوجه عام : الى أقسام خمسة :

١ - الأسوياء .

٢ - العصبيون .

٣ - السيكيوياليون « المجرمون ، والقنلة ، ومتهكوا الأعراض ... الخ » .

٤ - المعتوهون « الذين يعقولهم نقص » .

٥ - الجنائين .

ومن هذا نرى أن الأسوياء ليسوا الا قسما واحدا من الناس فمن هو الانسان السوى ؟

أن الإنسان السوى ، كما يصفه الطبيب النفسى الانجليزى « ادوارد جلوفار » ، « هو الذى يخلو من أعراض الصراع العقلى ، وله قدرة مرضية على العمل ، ويستطيع أن يحب انسانا آخر الى جانب حبه لنفسه » . ولعل السؤال الذى يمكن أن يقتر الى ذهن عند هذه النقطة هو :

« هل يمكن أن يتحول الانسان العصابى الى انسان سوى ؟ »

والجواب هنا هو : نعم ، وبكل تأكيد .

فكلمة سوى ماهى الا تقدير نسبى .. فما يمكن أن يكون سلوكا سويا او طبيعيا فى مكان ما ، يمكن أن يكون سلوكا شاذا فى مكان آخر . ونضرب مثلا بعريس من اواسط افريقيا يظهر فى حفلة زفاته حافى القدمين ، فهذا سلوك منه طبيعى ! أما اذا كان العريس حافى القدمين فى قلب القاهرة فسيقبض عليه ، بلا ريب ، للكشف على قواه العقلية !

والذين يمكن وصفهم بأنهم أسوياء ، تتوافر لهم هذه القدرات :

١ - القدرة على اثبات النضج الانفعالى :

كان تكون لهم علاقة قوية بآبائهم ، ويكونوا مع ذلك مستقلين فى التفكير والعمل ، معتمدين على أنفسهم ، قادرين على مساعدة أنفسهم بأنفسهم .

ذهبت شابة فى السابعة والعشرين من عمرها الى

طبيب نفسى ، تشكو من انها افتادت منذ سبع سنوات
 أن تمضغ عيدان الثقاب ثم تبتلعها ، وعملت ذلك بقلقها
 وعصبيتها ! ثم حدث أن نقلت للعمل في بلد بعيد ، وكانت
 تكتب الى أمها رسالة كل يوم . وقد كشفت هذه الرسائل
 المتبادلة بين الأم وابنتها ، عن تعلق أحدهما بالأخرى تعلقا
 عصائيا . ثم تفاقمت حال الفتاة ، حين التقت بشباب
 وأحبته ، ولكنها خافت الزواج منه خوفا شديدا . . ان
 هذه الفتاة ، برقم سنها ، لم تقطع بعد « سيكولوجيا » ،
 مما يفسر عادة مضغ عيدان الثقاب ، وقد كانت مسن
 الوجهة الانفعالية طفلة لم تنضج بعد النضج الذى يؤهلها
 للزواج .

وقد دل بحث اجراه الدكتور « ستريكر » عن انتشار
 التعلق بالأم (Momism) انتشارا لا يصدق ، سواء
 من الفتيات أو من الفتيان .

والأبنة العصائية لا تستطيع احتمال تبعات الحياة
 الزوجية ، فتقف عائدة الى أبيها حين تسوء الأمور بينها
 وبين زوجها . والامر نفسه ينطبق على آلاف الرجال الذين
 لم يستطيعوا أن يخلصوا انفسهم من الرباط الذى يشدهم
 الى أمهاتهم .

اما الانسان السوى فهو الذى لا يعتمد على احد فى
 حل ما يواجهه من مواقف .

٢ - القنرة على تقبل الواقع

والآباء الذين يخلقون فى أبنائهم الخوف والاعتماد

على الغير لا يجب الا أن يتوقعوا أن يشب ابنائهم ضعاف الشخصية ، غير قادرين على الصمود أمام عوامل الفشل والخيبة في رجولتهم . فمثل هؤلاء الابناء المعتمدين على آبائهم لا يستطيعون أن يصلوا الى التوافق الاجتماعي والاقتصادي السليم .

أما الفرد السوى فيوقن أنه بعد أن بلغ الحادية والعشرين من عمره ، عليه أن يشق طريقه في الحياة لاكتساب رزقه .

ومزاولة العمل دون الأقراق في الشكوى أمر أساسي للسعادة . فالذين يستمتعون بأعمالهم ، لا يتسع وقتهم للشقاء والتعاسة . والإنسان السوى يعلم حق العلم ، أن الحياة كفاح في سبيل البقاء ، فهو متأهب العقل لصدومات الحياة ، وهو كذلك موقن أنه يحيا في عالم مليء بضروب الصراع والحيرة ، وحوادث الطلاق والانتحار ، ولكنه مع هذا كله لا يفدو مستخفا بالحياة ، بل يظل يعتقد أن الحياة مغربة جذابة ، ولا يزال يجد في نفسه الباعث على العمل ، ويقابل الشدائد بحماسة وقلب قوى ، وله من الشجاعة ما يمكنه من أن يواجه أى حظ سيئ يعترض طريقه .

٣ - القدرة على مسايرة الناس :

والإنسان السوى يستطيع ، بشخصيته المرنة ، أن يكيف نفسه لكثير من المواقف المتغيرة المتقلبة . وسنسر

قدرته على التوافق مع الناس هو قدرته على إخضاع
انفعالاته لرقابة عقله وسيطرته . أما العصابى ، فيصدر
سلوكه عن انفعالاته ، على حين يتدبر الفرد السوى الامور
ويدرسها قبل ان يقدم على عمل او يتخذ قرارا . فانه
لا يسمح بان يتسلط الهوى عليه ، لانه يعلم ان العالم
ليس ملكا لاحد ، وان التعاون افضل من التدافع بالملكاب
وهو لا يتدخل فى شئون غيره ، ويفضل ان يدرس مسألة
بدلا من ان يشغل نفسه بجدل عقيم . وهو من الحزم ،
نحيث لا يخلق لنفسه اعداء . وهو كيس ، لبق ، صادق ،
متصف بروح الدعابة ، غير انانى ولا اثر ، يتقبل النقد
قبلا حسنا . وهو الى ذلك يبلل قصارى جهده للحيلة
دون انفجار غضبه ، او غيرته ، او حقه .

اما العصابى ، فعلى النقيض من هذا ، حاد الطبع ،
شديد الحساسية ، سريع الانفعال .

٤ - القدرة على حب الغير

وقبل ان تتمكن من منح حبنا للغير ، يجب ان يكون هذا
الحب مستقرا فى أعماق قلوبنا . وانه لمن سوء الطالع
ان الآباء يعرضون اطفالهم ، عمدا او عن غير عمد للتأثيرات
العصابية المنبعثة من تعاستهم الشخصية ، وكنتيجة لذلك
نجد اشخاصا اتوا من بيوت محطمة منهارة ، فعجزوا عن
اقامة علاقات ود ومحبة مع من يتزوجونهم . ولما كانوا
ضحايا للتعاسة والشقاء ، فاتهم قد شبوا على الرثاء
لانفسهم ، والاحساس بالمرارة ضد امهاتهم او آبائهم ،

ثم يحملون معهم عدم الرضا عن أنفسهم الى حياتهم الزوجية . انهم يشعرون أنه قد غدر بهم ، وخذعوا في الحب الذي يتشوقون اليه ، ولا يستطيعون ان يتغلبوا على الجراح العاطفية التي أحدثها افتراق الوالدين أو طلاقهما .

والعادة ان العصايين يتزوجون لاسباب عصابية . وغالبا ما يخطئون الحكم على من يختارونه شريكا لحياتهم اعرف شابة وقع الطلاق بين والديها حين كانت طفلة ؛ وقد اعترفت بانها لم تتزوج الا رغبة منها في البعد عن امها ! قالت لى : « كنت شقية طوال حياتى ، وما عرفت يوما المعنى الحقيقى للحب . كانت امى مستبدة طاغية ، فخلقت في نفسى الشعور بالمهانة ، وكان من اثر ذلك ان خطبت لأول شاب التقيت به ! »

وطبعى انها تعست في هذا الزواج القائم على هذا الاساس العصابى ! والانسان السوى يحب نفسه بطريقة سوية ، وهو سعيد قبل الزواج ، ولهذا ، فهو قادر على ان يشرك غيره في هذه السعادة . ان الزواج بالنسبة له زمالة عاطفية تمتد طول العمر .

٥ - فلسفة في الحياة .

وهي القدرة على اتخاذ فلسفة ترفعه فوق مستوى التعقيدات التي تعرض له في الحياة اليومية .

انه يكتسب الحكمة من تجارب الماضي وأخطائه ، ويستخلص « طريقا للحياة » من شأنه ان يجعل الحياة

أسعد وأقرب الى الاحتمال . وهو قادر على الاسترخاء ،
والسعى وراء منافذ التسلية ترويحاً عن رقابة الحياة .

انه يعتقد ان الحب والعطف اللذين يمنحهما للفسير
يرتدان اليه أضعافاً مضاعفة ، وأن رفقته للبشر هي ميزته
الكبرى التى يستطيع من طريقهما ان يظفر بأعظم
السعادة .

والقدرة على الاستمتاع بالحياة تنشأ عن فلسفة للحياة،
او مبدأ معين هو ان السعادة حالة يمكن أن تخلق خلقاً .
مما أسلفنا اذن ، يتبين لنا أن فى وسع العصاةيين أن
يتحولوا الى أسوياء طبيعيين ، اذا بذلوا الجهد لاكتساب
ما يلى :

١ - اكتساب النضج الانفعالى « أى التحرر من عبودية
العائلة »

٢ - تقبل الواقع « أى العمل والسعى للرزق دون
شكوى » .

٣ - ترك القيادة للعقل لا للانفعال .

٤ - خلق القدرة على الحب « بأن يجلبوا الحب
الموجود فى أعماقهم ثم يسمحو بأن يشاركهم فيه الغير »

٥ - اتباع طريقة فى التفكير أساسها تقدير كل ما هو
طيب جميل فى الحياة .

العصابيون بشر

ان تتبع تاريخ حياة المريض النفسى ، ومحاولة ادراك لماذا يفكر هذا التفكير ويسلك هذا السلوك ، وماهى مواطن جهله ، ونقط ضعفه التى يفشل فى تبينها او يابى ان يسلم بها ، أشبه شئ بما يفعله رجل البوليس السرى الذى يتلمس الطريق فى كل قضية معضلة : فان الطبيب النفسى يحاول ان يكشف عن العوامل العميقة التى تختفى وراء شكوى المريض العصبية ، ولا تكفيه ظواهر المرض وأعراضه .

والعصابيون ليسوا الا افراداً اختلفت شخصياتهم وأفسدت والاغلب انهم ضحية طفولة غير سعيدة، لان آباءهم انفسهم فى الاغلب غير سعداء . والعصابيون اقل من الناس العاديين نضجاً ، واشد منهم عاطفة . واوفر حساسية ، وهم اميل ما يكونون الى التوتر والعصبية ، سواء اثروا او لم يثاروا ، كما أنه من الصير عليهم ان يواصلوا الحياة رغم فشلهم الشخصى . على أنك اذا سبرت لغوار شخصياتهم ، فانك ستجد أنهم اساساً قسوم ظرفاء ا كذلك هم على تقيض العاديين ذوو ضماير حادة .

انهم يعانون من شعور قوى بالذنب ، وعن قير وعى يعاقبون
انفسهم على ذنوبهم التى ارتكبوها ضد قوانين المجتمع غير
الدونة ، وذلك عن طريق العقاب الذاتى .

والعصابيون أشد الناس حاجة الى أن يفهمهم الناس ،
ولا شيء يقلل من فرص شفاء العصائى مثل اذلاله
وامتهانه ، كأن تجعله يشعر بأنه مسئول عن مرضه .
ويخطئ كثير من الاقرباء فى وضع العصائى فى قائمة
واحدة مع التمارض الذى يدعى المرض . أن العصائيين
مرضى حقيقة ، وكثيرون منهم يصرحون بأنهم يفضلون
تحمل عملية جراحية لاستئصال الزائدة الدودية مثلا على
أن يظلوا يقاسون ما يقاسونه . انك لا تستطيع أن تفقد
صبرك مع مريض عصائى ، أو أن تفترض أنه مجرد
« مخادع » ، فانك ان فعلت وجدت بين يدك مشكلة
أعظم من المشكلة الاصلية .

وفى اغلب الاحيان يكون العصايون ذوى ضمائر
متيقظة ، ومثالية عظيمة ، وطيبة مبالغ فيها .

كانت « لولا » فتاة جلابة ، تناهر الثلاثين من عمرها ،
وقد شكت من أن رئيسها يعاملها معاملة ظالمة ، وأن زملاءها
فى العمل بدعوا يتحدثون عنها أحاديث تنتقص من قدرها
وفى هذا الوقت بالذات بدأت تشعر بضروب من الصداع
الاليم ، والاعياء ، فراحت تتردد على الاطباء ، وهى تعتقد
أن هذه الاعراض نتيجة لامراض جسمية ، غير أنها لم تنل
من العلاج الطبى الا قليلا من الراحة .

وكان أفراد أسرهما مقتنعين بأنها اتما تنشد العطف

والحنان ، ومن سوء الحظ أنهم قالوا لها أنهم لا يريدون منها أن ترجعهم بشكاواها الكثيرة . والد ذلك أحسست « لولا » أن أسرتها قد نبذتها ، وأن أهلها لم يفهموها ، فأحسست أنها كاليتيمة في عالم لا يشفق ولا يرحم ، وكنتييجة لذلك اتخذت سلوكا دفاعيا نحو الناس جميعا ، فكانت قلما تبتسم ، وأصبحت تستريب في كل إنسان ، واتهمت مخدومها بالتمييز والتفضيل ، وأمسيت شديدة الفيرة من زميلاتها ، ونافرة من الحياة الاجتماعية . ثم نصح لها أخيرا أن تلجأ الى طبيب نفساني ، فقد انذرهما صاحب العمل حين ساء عملها بأن تقوم ما اعوج من امرها او تستقيل من العمل .

وفي محادثة بيني وبينها ، قصت على جميع ضروب الظلم التي قاستها طوال حياتها ، وبكت وهي تقول أنها ما عرفت يوما طعم الحب والعطف ! وكان من اثر ذلك أن أصبحت فتاة شديدة المحافظة والاحتشام ، تخشى أن تصادق أحدا من الجنس الآخر ، وأصبحت تخاف كل الرجال ، وتخشى أن تنكب بخيبة أمل كبيرة ان هي أحبت وأحسست احساسا قويا أنها لن تستطيع قبول التبعات الدقيقة التي تصاحب الزواج ، فانصرفت عن الرجال وأغلقت على نفسها باب حرجتها ، وظلت تعمل طوال اليوم وكانت في قليل من الأحيان تذهب الى السينما ، وخصصت اوقات الفراغ للتفكير في صحتها ! وقد أميكن اقتناع « لولا » انها وقعت في برائن « نزوة » عصابية ، وأن احتشامها الجنوني كان يقف عائقا دون نضجها العاطفي والاجتماعي ، وأخيرا خطت خطوة معقولة موفقة نحسو

الحب والزواج ، واقامت صداقة بينها وبين شخص كانت
 ترجو أن تتزوجه ، واصبحت فتاة عملية ، وتعلمت
 الرقص وقيادة السيارة . وتغيرت طريقة ترحيل شعرها ،
 وارلدت ثيابا اكثر جاذبية . وكان التغيير الذي طرأ عليها
 عظيما الى حد أن أصدقاءها أصروا على أن هذه الفتاة
 الجديدة لابد أن تكون اختها التوام التي لم يروها من قبل !
 وكان كل انسان يتحدث عنها حديث الإعجاب . لقد
 كان مائرا عليها أشبه بتحويل دكتور جيكل الى مستر
 هايد !

والعصايين جميعا شخصيتان : « وكلمة شخصية
 بالانجليزية (Personality) مشتقة من الكلمة اليونانية
 القديمة (Persôna) ومعناها قناع اللاعب . فهم يبدون
 في الظاهر بشخصية مقنعة ، دفاعية في طبيعتها ، وعادة
 ما تكون غير محبوبة . على أنهم في أعماقهم يفتنون كل
 الصفات التي تجعل منهم أناسا ظرفاء . وكم من شخصيات
 عظيمة في التاريخ كانوا عصايين ، من علماء ، وموسيقيين
 ولغثائين ، وممثلات . ولكل انسان أصدقاء عصايين
 فإذا بذلت مجهودا في فهمهم ، واستطعت أن تسيرهم ،
 وجدت لهم قلوبا طيبة ، وبعضهم يمتاز بموهبة فنية
 او موسيقية ، واقلبهم قادرين على أن يسندوا للحياة
 نفعا كبيرا .

اما العداء الذي يظهره ، والذي يرمون به الآخرين
 فهو عداء مصطنع . وإذا كان بكاؤهم قريبا ، وشكاواهم
 لا تنتهي ، فذلك لانهم يرقبون في لفت الأنظار اليهم ،
 وإلى أن يشعروا بأنهم مرقوبون ، محاطون بالأمن والحماية

انهم اطفال فى حقيقتهم ، يتشوقون الى من يحيطهم
بالحب والفهم .

كانت « روبرتا » وهى ام لطفل فى عامه الثانى ، قد
رات فيلما سينمائيا مزعجا ، وكادت تجن ، فقد ظنت
انها هى الاخرى ستصبح مجنونة كبطلة الفيلم ، فلقد
تقمصت شخصية بطلة الرواية .

ولما تكررت شكواها من خوفها من فقد عقلها ، لم يعد
زوجها يحتمل هذه الحالة ، وراح يستخر منها ، بل
يهددها بأنه سيهجرها ان لم تقض على هذه الفكرة . وكان
« توم » - زوجها - فى هذا كالأغلب الأزواج الذين يجابهون
بمثل هذا الموقف ، قال لى :

« اننى لا أستطيع فهم زوجتى . أنها ليست المرأة التى
اعرفها ، ان كل ما تفكر فيه هو خوفها من ان تجن . اننى
فى بعض الاحيان تساورنى الرغبة فى ان اهجرها ، فانى
لا أستطيع احتمال هذه الحال . لقد بلغ السيل الزبى ،
ولست أعرف ماذا أفعل » .

ان موقف هذا الزوج ، نموذج لموقف اى زوج ، او اى
شخص من اقرباء الانسان الذى يعانى من المخاوف ،
والتردد ، والانتباض ، او يشكو الام المرض المستمرة .
وقد كان لزاما ان يتعلم « توم » ماذا عليه ان يفعله . وقد
طلبت اليه الا يدلل زوجته ، وكذلك الا يفظل لها القول ،
وان يقف منها الموقف الذى تقفه الممرضة او الطبيب من
مرضى يعانى مرضا جسيما .

والحقيقة ان « روبرتا » كانت زوجة مخطئة ، واما
طبية ، ولكنها تعرضت لفرع شديد كان من نتيجته ان

تكون في نفسها « عصاب القهر » الذي تجلى في تسلط فكرة الخوف من الجئون على عقلها .

وكما اسلفت فان الشعور بافتقاد الامن امر عام بين اغلب العصابين . انهم يحتاجون لمن يؤكد لهم انه ليست هناك كارثة ستحل بهم ، ولكن التاكيد وحده لن يقلل من مخاوفهم ، لانهم يترجمونه على اعتباره تشجيعا زائفا . وانما هم ينشدون ان يقفوا على اسباب اضطرابهم ، وفي استطاعة الطبيب النفسى ان يقفهم على العوامل اللاشعورية المختفية وراء مخاوفهم المدمرة .

ولكن يمكن ان يساس العصابى فى المنزل أو فى العمل ، يجب ان يوضع نصب العين مبدأ أساسى . ذلك ان العصابى يجب الا يحتقر أو يمتن ، فان فى تحقيره أو اذلاله انتزاعا لكل أمل فى شفائه ! ولو أنك نفست من الشخصية الظاهرية الخارجية التى تبدو على العصابى الى اغوار نفسه لتكشف لك فى داخله اخلاص صادق ، وطيبة قلب لاشك فيها . فعليك ان تعامله معاملة ايجابية وان تلفت نظره الى قدراته وامكانياته ، وستكون النتائج عندئذ مدهشة .

ان أغلب الاقرباء يتبعون السلبية فى معاملتهم للعصابى ، ويدكرونه بعجزه وعدم قدرته . ومن جهة أخرى فان استخدام الاساليب اللاذعة ، أو استخدام المداينة يزيد الامر سوءا . ان الحزم ، والفهم ، والايجابية هى الوسائل الصحيحة للنجاح فى مساعدة أولئك الذين استدار كل تفكيرهم الى داخل انفسهم ، وحفرهم الى القيام بالاعمال التى تجلب لهم الرضاء . فان العصابين ينشدون من

الناس أن يظهروا لهم اهتماما بهم ، وجبا لهم مهما يكن قصورهم . انهم فى حاجة الى اصدقاء يستطيعون مساعدتهم على أن يحيوا حياة أكثر ارضاء لانفسهم . واذكر انه ليس هناك من هو احق باللوم على كونه عصايا الا الذى استكان لمحنه وامثل لها .

والاطباء النفسيون كثيرا ما ينجحون فيما يفشل فيه الناس العاديون ، لانهم يقفون من العصايين موقف الاباء الواعين ، يصفون ، ويشرحون ، وينصحون ، ومن ثم يصبحون الوجه الشخصى للمريض ، ومثل هذه العلاقة العاطفية التى تنشأ بين المريض والطبيب ، تؤتى ثمارها الطيبة فى اغلب الاحيان ، لان الطبيب استطاع أن يحمل مريضه على الشعور بأنه حقا انسان طيب ، مهما يكن الاعتقاد الذى أوحى به اليه الآخرون فليس من الذكاء فى شيء أن نمقت المرضى .

والحكمة الماثورة تقول : « اتخذ من الانسان الذى تتعذر مسأيرته صديقا ، فلا تلبث أن تكتشف فيه انسانا أكثر ظرفا ولطفا مما يظن أغلب الناس . »

والعصايون يسلكون سلوكهم الشاذ لانهم مدقوعون بعوامل لا شعورية . والواقع أنه لا يوجد فى العالم انسان أدنىء من أعماق قلوبهم ، فالسلوك الشاذ ، سواء أكان عصايا أم إجراميا أم جنونيا ، هو نتيجة انحراف عقلى بشكل أو بآخر . ولقد وجد الدكتور كاريمان الذى اشتهر بدراساته وابحاله لطوائف المجرمين ، طبية أساسية فى كثير من الدين خالفوا القانون ، واكتشف أن جرائمهم

تمثل عرضا للشقاء الكامل فى نفوسهم يرجع منبته الى
الطفولة .

ولو زاد عدد هواة الطب النفسى ، وتدريبوا على المواقف
الصحيحة التى يقفونها بازاء من يحتاج الى الشعور بانه
محبوب مرقوب فيه ، وبازاء الاشقياء الذين يكثرون من
الشكوى او ازاء اولئك الذين يقعون فى المآزق ، فسرعان
ما يحدث نقص كبير فى حوادث الانهيار العصبى والمرض
النفسى .

ان معالجة الشقاء الشائع بين العصابين تبعة تقع على
عائق المجتمع ، ونحن نوجه لوما شديدا الى الفرد ، ولا
نوجه لوما كافيا الى البيئة ، او الى العوامل الاجتماعية
التي تساعد على خلق المرض النفسى . والحقيقة ان نظام
التعليم يقع عليه بعض اللوم فهو يحصر همه فى تعليمنا مهنة
او حرفة تكتسب منها رزقنا ، ويفض الطرف عن تعليمنا
كيف نحيا حياة آمنة مطمئنة . اننا بحاجة الى ان نعرف
المعنى الصحيح للحب ، والى ان نعرف كيف تقاوم
مخاوفنا واحقادنا ، وكيف نتغلب على اهوائنا ، وكيف
تكون اجتماعيين ودودين ، وكيف نجد الرضاء النفسى فى
العمل ، واكثر من هذا ، كيف نصل الى النضج ونصبح
مواطنين صالحين .

ان قدر اية امة يتوقف على صحة ابنائها العقلية ، وانه
لغى استطاعتنا ان نعمل الكثير لمن سقطوا فريسة للتفكير

المنحرف كى يشعروا بالراحة والاطمئنان ، وافضل الطرق المؤدية الى ذلك هو الاهتمام الايجابى بالناس ، بغض النظر عما اذا كانوا طبيعيين او عصائيين . ان هذا الضرب من الفهم ، والاهتمام الايجابى هو الذى يطفى علينا جميعا مانحن بحاجة اليه من الاطمئنان النفسى .

الاضطرابات العصبية والعقلية

من العجيب أن تكون حصيلتنا من المعرفة بالعقل البشري في حالتى صحته ومرضه ، ضئيلة شوهاء .

وفي أحد مستشفيات الامراض العقلية بالولايات المتحدة لوحة تحمل هذه القائمة بالاطباء الشائعة بين الناس عن المرض العقلى :

١ - ان الجنون معرفة ، أو أنه مرض قامض خفى لا يمكن اتقاؤه أو الشفاء منه .

٢ - ان الجنون مرض لا مثيل له ، وأنه من نوع بالغ الخطورة .

٣ - ان الجنون يطبق فجأة على الانسان دون انذار سابق .

٤ - انه لا حول ولا قوة للناس فى اتقاء الجنون .

٥ - ان الصدمات العاطفية ، وفقدان الاعزاء ، وخيبة الامل فى الحب ، وخسارة الاموال أو فقير ذلك من المصائب والنكبات تسبب الجنون .

٦ - ان مصحات الامراض العقلية أماكن فظيعة ، وان دخولها لا يعقبه خروج البته .

٧ - أن الجنون وراثي .

وعلى حين أسلفنا أن هذه « المعتقدات » اخطاء شائعة ، فاننا هنا سنناقش بشيء من التفصيل بعض هذه الاخطاء ، ونجيب على الاسئلة التي عسى أن تدور بالأذهان بشأن الاضطرابات العصبية والعقلية .

١ - هل الجنون وراثي ؟

كلا . فان إصابة أحد الابوين بالمرض العقلي ليس معناه أن الابن سيعاني حتما من المرض نفسه .

ان بعض الناس يحسون بميراثهم « الملوثة » ويستخدمونه ملاذا يعتزلون به عن غرابية أطوارهم أو عن مساوئهم وقصورهم وإذا كان ثمة شيء يورث فهو النزعة للاستجابة الى مواقف معينة برد فعل معين .

اعرف أسرة انتحرت من أفرادها ثلاثة ، ومع ذلك فانك لا تستطيع القول بأن الانتحار وراثي في هذه الأسرة ! وبرغم أن النزعة لرد الفعل قد تكون وراثية ، إلا أن أشكال رد الفعل تكتسب ولا تورث . وفي حالة الأسرة التي انتحرت ثلاثة من أفرادها ، فإن الأفكار التي اكتسبتها الأسرة بالتداول هي التي أقضت الى رد الفعل المهلك القاتل !

وطالما سألني الناس : « ان حماي قضت بعض الوقت في مصحة للأمراض العقلية ، وبهذا لا أريد أن أنجب أطفالا قاني أخشى أن يرثوا بعض خصائص حماي » .

ولاشك أن أمثال السائل سيظعنون عندما يعرفون أن المرض العقلي لا ينتقل حتما من الآباء الى الأبناء .

٢ - ما الذى يسبب الانهيار العقلى ؟

يمكن ان نصف الانهيار العقلى بأنه حالة تتدخل فيها بعض الصراعات الانفعالية فى قدرة العقل على الاستمرار فى سلوكه الطبيعى . وأكثر الناس عرضة للانهيار العقلى هم الذين كانوا فى طفولتهم شديدى الحساسية ، وكثيرون من هؤلاء تعلقوا تعلقا شديدا بأحد الوالدين أو بهما معا ، وكثيرون منهم أيضا - على التقيض - حرموا القسندر الكافى من حب الأبوين وعطفهما .

فالذين بدعوا حياتهم بداية سيئة ، هم أكثر الناس تعرضا للأذى حين يواجهون احباطا عنيفا . انا نقول عندئذ أنهم يقاسون من صراعين ، صراع جذرى يرجع الى طفولة قاسية منبعثة عن علاقة سيئة مع الآباء ، وصراع مباشر يشتمل على عامل محبط كخيبة أمل عظيمة ، أو خسارة مالية ، أو موت شخص عزيز ، أو متاعب فى العمل ، أو فشل فى الدراسة أو مرض شديد الوطأة . هذه هى الأسباب الحقيقية للانهيارات العقلية ، ولكنها تساعد عليها .

ونحن جميعا نعرف أشخاصا تعرضوا لجميع أنواع النكبات والمصائب ، ومع ذلك وقفوا صامدين ، بينما آخرون اعجزتهم هذه النكبات عاطفيا . أن امتزاج الضعف الداخلى أو الاستعداد مع العامل المباشر هو الذى يسبب الانهيار . ومما يؤسف له أن بعض الآباء هم أنفسهم الآثمون ، إذ تنقصهم القدرة على تنشئة أطفالهم بحيث ينضجون عاطفيا . مثل هؤلاء الآباء فى العادة مذنبون

اما بسبب ما قدموه لابنائهم من دليل زائد او من تشدد زائد .

ومن الاخطاء الشائعة ايضا أن الزواج التمس يسبب الانهيار العقلى . ولكن كم من زوجات وأزواج عانوا فشلا ذريعا فى حياتهم الزوجية ، ومع ذلك ظلوا محتفظين بصحة عقولهم ، وكذلك « العمل الرهق » لا يتسبب فى الانهيار العقلى .

يقول الدكتور « تشارلز ايمرسون » الاستاذ بكلية الطب بجامعة انديانا : « ليس هناك فى الواقع من يرهق نفسه أكثر من اللازم ، مادام العقل والجسم قادرين على العمل ولكن التوتر العاطفى الذى نزرع تحته هو الذى يولد الاحساس بالتعب والارهاق . وهذا التوتر العاطفى الشديد هو السبب فى عدد كبير من حالات الانهيار » .

والحياة ، بوجه عام ، ميدان قتال دائم مع الاقدار ، ينتهى « ببقاء الاصلح » ولكن كثيرا منا لم يتدربوا فى طفولتهم على توقع خيبة الامل ، ولا يعرفون كيف يستجيبون برد فعل متزن . وعلى الآباء يقع جانب كبير من هذه التبعة . فالانهيار هو دليل فى ذاته على أن خطأ ما قد حدث فى نقطة ما فى تكويننا العاطفى .

ولو أن بناء احسن تشييده ، فانه لاشك يستطيع ان يقاوم العواصف والزوايع ، أما اذا استخدم البنّاءون موادا رديئة ، واهملوا بعض قواعد البناء ، فانا نتوقع انهيار البناء بين لحظة واخرى . ومن حسن الحظ أن لدينا كثيرا من مفتشى المباني وقوانين للبناء تحمى السكان ، ولكن

ليس لدينا أحد يراجع الآباء ليرى هل أحسنوا « عملية البناء » فى تربية أطفالهم .

ان علينا ان نتيين الاخطاء التى وقعت ، وان نتتبع نقائصنا حتى نصل الى جذورها واصولها ، ثم نعمل شيئا ونبدل جهدا من اجل تصحيحها كوقاية ضد انهيار طاقتنا حين تتلبد الامور وتتأزم .

٢ - هل يمكن الشفاء من المخاوف المرضية .

نعم : من طريق التحليل النفسى ، وهو أسلوب يستخدمه الاطباء النفسيون للكشف عن السبب اللاشعورى لهذا الخوف ولاوضح هذا القول :

جاءت الى عيادتى امرأة فى الثانية والاربعين من عمرها قمر متزوجة ، تشكو خوفا من مرض التدرد الرئوى ، الى حد انها حين ترجع الى دارها كانت تمنح حذاءها بالكحول ، خشية ان يكون قد لصق بالحذاء بصاق ملوث فى اثناء الطريق وقد ظلت ضحية ذلك الفزع من جرائم السل طوال الاثنى عشر عاما التى سلفت . وكانت كلما افاضت فى حديثها عن طفولتها ، ازداد اقتناعى بانها كانت دائما خائفة من الجنس وكان هذا الخوف سبب عزوفها عن الزواج ، وكان لها من الكبت الجنسى سببا فى خوفها اللاشعورى من ان ترتكب مايمكن ان تندم عليه ، كان تسمح لنفسها ببعض التجاوز من الناحية الجنسية ، وتحول هذا الخوف من الجريرة الجنسية الى جهاز دفاعى متكرر فى شكل خوف من التلوث بالسل ، وكانت تلك

حيلة بارعة ، استخدمها اللاشعور ليخفي الدافع الحقيقي لخوفها وهو الجنس . فما دامت منزعجة من احتمال إصابتها بالمرض ، فإنها ستظل مشغولة بفزعها وخوفها ، ولا يكون لديها متسع من الوقت للأفكار المذنبة ، وخاصة ما يدور منها حول الجنس .

وإنه لخيال مريض أن يظن بأن النزعات الخلوية أو العقاقير أو الصدمات الكهربائية يمكن أن تشفى الخوف المتأصل في النفس . إن الاضطرابات النفسية يجب أن تعالج بطرق نفسية والإنسان العادي لا يستطيع الوقوف على السبب الخفي للخوف الذي يلزمه ، ومن ثم يظل هذا السبب مختفيا في لا شعوره ، وهذا هو سبب عجزه عن معالجته . وهناك أناس يستطيعون أن يصلحوا الاضطرابات الخفيفة التي تحدث لسياراتهم ، ولكن المتاعب الخطرة لأبد من « ميكانيكي » لأصلاحها .

أما من ناحية خوف العصائين الشائع من الجنون ، فإن العصائين كقاعدة عامة لا يصبحون مجانين ، وخوفهم من الجنون في ذاته ليس إلا دفاعا ضد احتمال إصابتهم بالجنون ، وهذا جدير بأن يريح أولئك الذين رزؤوا بمثل هذا الخوف .

٤ - هل الجنون قابل للشفاء ؟

نعم . وثمة ضروب مختلفة من الجنون ، وكل مستشفى للأمراض العقلية يطلق كل عام سراح نسبة مئوية من مرضاه بعد أن تحسنت حالهم أو تم شفاؤهم . وليس

صحيحا البتة ان كل انسان جن يوما سيظل حتما مجنونا بقية حياته . ولقد كان الطب العقلى والتحليل النفسى والعلاج المهنى ، وما يماثل ذلك من ضروب العلاج الصحيحة عوناً كبيراً للمرضى على استعادة صحة عقولهم وانفسهم الى الحد الذى مكنهم من ان يعودوا الى عائلاتهم والى اعمالهم . وكل حالة يجب ان تقدر تبعاً لمدى المرض العقلى ، وماضى الفرد ، والعوامل التى أدت الى تكوين ذلك الانهيار العقلى ، واذا ذاك يمكن ان يقرر وجوب العلاج ومدى صلاحيته .

٥ - هل صحيح ان المثقفين اقل تعرضاً للمجنون ؟

نعم . فكلما ارتقت الشخصية ، كانت أكثر تعرضاً لان تصبح عصاوية لا ان تصاب بالجنون .

٦ - هل النساء أكثر استعداداً للمجنون من الرجال ؟

كلا ، فعلى الرغم من ان النساء اعقب عاطفة من الرجال فان لجنة الصحة العقلية في نيويورك جمعت احصاء من سكان يقرب عددهم من تسعة ملايين نفس ، ومن هذا الاحصاء تبين ان المجانين من الرجال كانوا ، نسبياً ، أكثر عدداً من النساء .

٧ - هل مرض الزهري يسبب الجنون ؟

نعم ، فان واحداً من كل عشرة من مرضى العقل يعانون من نوع من انواع الجنون سببه مرض الزهري .

٨ - ما أوجه الشبه بين الاضطرابات العصبية وغيرها من ضروب المرض الأخرى ؟

يذكر الدكتور « لويس كارلوش » الأستاذ المساعد للأمراض العصبية في جامعة « وسترن وزرف » ، أن « العصبية أو العصائية » أشبه بنزلات البرد العادية من حيث الانتشار والشيوع بين الناس ! ولقد دلت الإحصاءات التي جمعتها شركة متروبوليتان للتأمين على الحياة على أن الأمراض العصبية والعقلية تأتي في المرتبة الثانية في قائمة العوامل المؤدية إلى العجز ، إذ هي المسؤولة عن ١٢ ٪ من أنواع الأمراض التي يبلغ امرها الشركة . وكما قال شيشرون منذ تسعة عشر جيلا : « ان مرض العقل أشيع وأشد فتكا من أمراض الجسم » .

٩ - في أية سن يكون الإنسان أكثر عرضة للمرض العقلي ؟

قلما تحدث المرض العقلي للناس قبل بلوغهم الخامسة عشرة من أعمارهم ، والاتجاه نحو الاضطراب العقلي يكشف عن نفسه لأول مرة بين سن ١٥ و ١٩ ، ولكنه يزداد ظهورا بين سن ٢٠ و ٢٤ ، ثم ترتفع نسبة الأشخاص الذين تتكشف فيهم علائم الاضطراب العقلي حتى سن الخمسين . وبعد سن الخامسة والستين ترتفع النسبة بسرعة ، وتكون مصحوبة بالاضطرابات العقلية الناشئة عن الشيخوخة .

١٠ - ماهو الدور الذى يلعبه الجنس فى الاضطرابات

العقلية ؟

ان الصرامات الجنسية فى ذاتها لا تسبب الجنون ، ولكن الشعور بالذنب المصحوب بنشاط جنسى كبير هو الذى يحدث الضرر . والضرر فى هذه الحالة ضرر ذاتى يجلبه المرء بنفسه على نفسه عن خطئه ، او خطيئته ، ويستمر فى معاقبة نفسه عن طريق القلق والمرض . وهناك كثيرون يظنون فى نضال مستمر بين رغباتهم وبين شعورهم الاخلاقى . اننا نقول عنهم انهم يعانون من رغبات مكبوتة ، والنساء اللاتى لا يستطعن ان يظفرن بالرضاء من صلاتهن الجنسية بأزواجهن ، غالبا ما يصبحن عصبيات سريعات الغضب . ولابد من ان نبحث عندئذ عن السبب فى وجود التناحر الجنسى ، ثم نحاول بعد ذلك تحسين حال العلاقة بين الزوج وزوجته ، فان الفشل الجنسى من العوامل التى تضاعف من تكوين الاضطرابات العصبية .

١١ - هل الانتحار حالة جنونية ؟

نعم . فالانتحار جريمة فى حق المجتمع ، وهذا هو السبب فى ان الشخص الذى يحاول الانتحار يكون عرضة لان يقبض عليه ، ثم ينقل الى مستشفى الامراض العقلية والانتحار ليس مقصورا على المدن الكبرى ، بل يحدث حتى فى اصغر القرى ، حيث الحياة اكثر تخلصا من عوامل القلق التى يسببها كفاح الحياة العصرية . ونسبة

الانتحار فى مدن ولاية كاليفورنيا الامريكية اكثر منها فى اية منطقة اخرى من الولايات المتحدة ، ولعل هذا يرجع من ناحية ، الى العدد الكبير من المقعدين الذين يقدون الى هناك من الولايات الاخرى ابتغاء الصحة .

وتقع نسبة كبيرة من حوادث الانتحار النسائية خلال مرحلة الشباب ، فيما بين ١٥ و ٢٤ ، وهى السن التى تتسم بتأجج العاطفة ومن ثم بالتعرض لتقلبات المزاج ، الامر الذى يجعل المستقبل يبدو فى انظارهم قفرا مظلما . والنسبة بين من ينتحر من الذكور والاناث فى مثل هذه السن كنسبة ٧ الى ٢ .

١٢ - هل يقتصر الاطباء النفسيون على علاج غير

المتزنين عقليا ؟

كلا . فان الطبيب النفسى لا يكرس وقته كله حتما لمعالجة مرضى العقل ، الا اذا كان طبيبا مقيما فى احد مستشفيات الامراض العقلية ، اما الطبيب النفسى الذى يزاول عمله فى عيادة خاصة فيعالج اضطرابات الشخصية كلها ، وهو ذو قدرة وكفاءة على فهم ضروب الاحباط العاطفى التى تقع كل يوم ، والتى تؤثر فى صحة الناس وهو قادر على ارشاد الافراد ومعاونتهم على حل مشاكلهم الشخصية ، وهو يتحرى « المدلولات العاطفية » لاعراض المرضى الذين يعالجهم اطباء آخرون من امراض بدنية ، ثم يثبت ان مشاكلهم هى عاطفية او عقلية اساسا . وكلما بادر الذين ينشدون معاونته الى عرض انفسهم عليه كان

الشفاء اعظم واسرع . وحين يأتى الوقت الذى يسعى فيه المضطرب عاطفيا الى معونة الطبيب النفسى بطريقة طبيعية كما يسعى مريض العيون والاذان والانوف والحناجر الى الاخصائيين ، فلا مراء فى انه سيقبل عدد الذين يعانون من الانهيارات العقلية .

والطبيب النفسى يدرس افراح مريضه واحزانه ، وآماله ومخاوفه ، فاحم لديه ان يعرف نوع المريض الذى به مرض ، من ان يعرف نوع المرض الذى بالمريض .

ومن الحالات التى يعالجها الطبيب النفسى الصراعات الجنسية ، والبرود الجنى والضعف الجنى وادمان الخمر ، والمخدرات ، والتزعات الانتحارية والكآبة ، والمتاعب الزوجية والمخاوف ، ومركب النقص ، وسوء تكيف الشخصية ، والامراض المرضية البدنية التى لا تستجيب للعقاقير .

ومدة العلاج النفسى ، كما هى الحال فى الاضطرابات البدنية ، تختلف من حالة الى اخرى ، فبعض الحالات تستجيب لعلاج قصير نسبيا ، فى حين تحتاج حالات اخرى الى علاج نفسى عميق لمدة طويلة ، ولكن الامل فى سرعة الشفاء يشتد حين يبدى المريض رقبة فى التعاون مع طبيبه على اتمام الشفاء .

١٢ - هل يمكن الحيلولة دون المرض العقلى والانهيار

العصبى ؟

نعم . فالامر يحتاج الى القدرة على الحياة المتزنة ، ومن

الاهمية بمكان لثبات الاعصاب واتزان العقل ، القدرة على توجيه افكارنا فى مسالك صحيحة طبيعية ، فحياتنا تعتمد على افكارنا ، ولا يمكن أن تكون خيرا منها ، ولاننا نحيا فى عالم متمدين ، فقد تعلمنا أننا لى نحيا حياة سعيدة مع الناس يجب أن نكبت اهواء معينة ، هى طبيعية فى كل انسان ، فإذا نحن داومنا على احتضان هذه الاهواء سرا ، فانها تفصح عن نفسها فى شكل مرض . تماما كبعض الامراض البدنية . فمرض السل لا يشفى تماما فى الواقع ، ولكن اصابته البدنية تندمل بعد العلاج الدقيق ، ومع ذلك فجرائم المرض تظل مدفونة فى داخل الجسم ، مطبقة علينا فى امان ، مادام المرء يسلك حياة منتظمة ، ولكنها على اهبة الاستعداد للانفجار مرة أخرى اذا هو بدأ يهمل امر نفسه .

بل ان افكارنا المزعجة لتزيد على جرائم الامراض فى انها دائمة النشاط ، مهما بعدت الى اقوار الاشعور ، وهى تختلف عن جرائم السل فى أنه يمكن استئصالها . ولما كانت الوقاية دائما خيرا من العلاج ، ففى استطاعتنا ان نخلق فى انفسنا مناعة ضد الاهواء والرغبات الدقيقة كلما مضت بنا السن وذلك بأن نأبى احتضانها وابواءها . فرغتنا فى القتل يمكن الا تتجاوز الرغبة فى قتل الحشرات التى تؤذينا .. واليد التى تمتد للصفع يمكن أن تتحرك الى يد تمتد للمصافحة الودية . والنظرة الشرراء يمكن أن تستحيل الى ابتسامة ، ولشد ما يختلف الجزاء عندئذ !

ومن عجب أنه اصعب على المرء أن يكون عادة التفكير

المشرق السوى من أن يعزى فى اجتراء الافكار المزعجة .
ولكننا اذا عرفنا مدى التدمير الذى يحدثه التفكير الخاطىء
واحتضان الرغبات والنزوات الدفينة ، فانا خلقاء بأن
نروض انفسنا وابناءنا على التزام التفكير المشرق الصحيح .
ولكنه من سوء حظنا ، اننا حين نتبين اضرار التفكير
الدمر يكون كثير منا قد وقع فريسة حلقة مفزعة من
النزوات المكبوتة والذكريات الاليمة ، والشعور بالاخفاق ،
حتى ليصبح من الضرورى عندئذ - رغبة فى الوصول الى
الحياة المطمئنة - ان نعمل الى البحث فى اعماقنا ،
واكتشاف العوامل المسؤولة عن كمدنا ، فاذا تبينا مبلغ
سخافتها فانا نستطيع استئصالها ، وبتخلصنا منها
نستطيع ان نحيا الحياة السعيدة المطمئنة التى ننشدها .

صفات الشخصية غير المستحبة

الشخص الدائم الشكوى - بسبب منغظه الدفين -
خليق بأن يجعل كل انسان آخر شقيا ، لانه ما من أحد
يدرك علة شقائه الدائم . وهو ولاشك غير محبوب من
الناس ، لانهم لا يدركون انه شخص مريض فى حاجة الى
علاج ، ومن ثم يزددونه ويعتبرونه شخصا غير محتمل .
وقد يعجب مثل هذا الشخص لم لا يعاود الناس دعوته ؟
ولم لا تأتيه أبدا « العلاوة » التى يظل ينتظرها ؟ ولم
تلمس الفتاة التى يهواها علما لتبارح الدار حين يزورها ؟
انه عصابى مافى هذا شك . انه مصاب بما يشبه العمى
النوعى . . فهو يرى عيوب الناس ولكنه لا يرى عيوب
نفسه . وفى حين قد يدرك انه بما له من شخصية ،
يخفق فى اكتساب الصداقات الا انه ينقصه التغفل فى
اعماق نفسه بحثا عن الأسباب التى تجعله مختلفا عن غيره
من الناس : لم لا يستقر أبدا فى عمل ؟ ولم لا يستمسك
قط بصداقة ؟

على أن مثل هذا الشخص لم يذنب ولم يخطئ ، ومن

ثم فلا حاجة بالناس الى ان يسخروا منه ، وانما هو
فى حاجة الى أن يستتر .

منذ أمد قصير ، قالت سيدة شابة : « انى اكره كل
انسان بل اكره نفسى ، ولا أرى سببا يدعونى لمواصلة
هذه الحياة . ليس لى اصدقاء ، ولا أحب عملى ، ولا أعتم
بشئ البتة ، وما جئت الى هنا الا لانى لا أملك الشجاعة
على الانتحار ، فانى أخاف الموت ، ولكنى لا أستطيع ان
أستمر فى حياة فارغة جوفاء لا امل فيها ، ولا أستطيع
احتمالها » .

ولما سألتها لماذا ليس لها اصدقاء قالت :

— أحسب ان هذا خطئى ، فانى كثيرة التهكم والسخرية
أبحث عن أخطاء كل انسان ، وقل ان أبتسم ، وليس فى
استطاعتى أن اكون لطيفة مع الناس ، كذلك لا أستطيع ان
أظهار بالسعادة ، وأنا لست سعيدة ، فقد قاسيت
الكثير .

وأحسست بفضول لان اعرف ماضيها الشقى الذى
سبب هذا الموقف العصابى ، فما لبثت ان اكتشفت ان
أخاها اعتاد ان يفيظها ويحنقها طوال حياتها ، وكان
سببا فى احساسها هذا المبكر بالنقص ، وكان والداها
بخاصماتها باستمرار ، فكان المنزل أسوأ بيئة ، ولم تجد
فيه مظهرا من مظاهر الحب والعاطفة من بين جميع
أفرادها .

ولم يكن هذا كل شئ ، فقد كانت من سوء الطالع
بحيث أصيبت بمرض شلل الاطفال فى السن التى كانت
فيها بحاجة الى صحبة الجنس الآخر ، فشلت ساقها

البسرى شللا جزئيا وهى الان تمشى فى عرج ظاهر ، ولم يكن الضرر الاكبر الذى حاق بها هو هذا الضرر البدنى ، وانما كان الاثر العاطفى ، فقد اصبحت عاجزة عن الرقص كقريناتها ، ومن ثم نشأ عن عدم استطاعتها التكيف لهذا العجز ، واقتناعها بانها فقدت الى الابد الحب والسعادة اللذين هما من حق كل انثى - صراع شديد . اما الشخص الوحيد الذى استطاع ان يفهمها اكثر من اى شخص آخر ، فقد تركها للالتحاق بالخدمة العسكرية ، وارسل الى مكان غير معروف فى جنوب المحيط الهادى .

وقررت الفتاة - لا شعوريا - ان تنقم على العالم من اجل الشقاء الذى عانته على ايدي والديها وأخيها ، والقدر الذى كان على حد تعبيرها « جد قاس عليها » .

والاشخاص المصابون بعاة بدنية ، اما ان يكونوا ودودين لطيب عشرتهم ويلتف حولهم الاصدقاء لظرفهم ، واما ان يبالغوا فى التعويض السلبي ، بانباع مشرب ذميم . وحين طلبت من هذه المريضة ان تنظر الى نفسها على الوجه الصحيح ، اختارت ان تسلك سلوكا ايجابيا نحو نفسها ونحو الآخرين ، ومن ثم اصبحت انسانا محبوبا لطيف العشرة .

وكثيرا مايسألنى المريض :

« كيف تستطيع ان تثيرنى يا دكتور ؟ انك تقول انى طبعتم على نموذج معين من السلوك ، وان هذه الحال استمرت اعواما ، فكيف يمكن لى ان ارجو ان اصبغ مختلفا عن ذى قبل ؟ »

والجواب على هذا هو : ان الرغبة فى التغيير الى احسن
تعتبر نصف العلاج ، والخطوة الاولى الضرورية نحو هذا
الهدف هى المعرفة ، معرفة مواطن العيب فى الشخصية
ثم العمل على ازالتها .

فما هى العيوب التى تجعل الشخصية منفرة بحيث
تجلب على صاحبها الشقاء ؟

الشكوى الدائمة : ان الشخص المتوهم المرض يستمتع
بترديد آلامه وأوجاعه الكثيرة ، ومع ذلك فليس ثمة أثقل
على النفس من سماع انسان يشكو على الدوام . وشكواه
اما من صداع او سوء هضم او نورالجيا او عملية جراحية
مضت ، او ربما ستجرى له فى المستقبل .

وقد ترى اثنين يصابان بالبرد ، فيعمد أحدهما الى
تناول الدواء الذى اشهر به عليه ، ويلتزم الفراش ، ويتبع
ارشادات الطبيب ، وينتظر حتى يشفيه الطبيب والطبيعة
من مرضه ، وهذا هو رد الفعل الطبيعى للمرض ، أما
الثانى ، فيلقى فى لهفة وجزع ألف سؤال وسؤال . انه
يود أن يعرف : هل سينقلب هذا البرد الى نزلة شعبية ؟
وهل يصح التدخين ؟ وهل يستطيع أن يغادر الفراش ؟
ولعله سمع عن دواء قديم شاف للبرد ، فهل يجربه ؟ انه
على الجملة ساخط متذمر ، ينشد لفت الانظار اليه ،
والعناية به . ان المرضات يعرفن مثل هذا الشخص
الواهم ، ويعملن له ألف حساب ! او قد يكون مثير
الشكوى الدائمة العمل مثلا ، لا المرض ، فقد يشعر مثل
هذا الانسان أن العمل ممل ، او انه جدير بأكثر من مرتبه
او أن رئيسه رجل غير فعول ، او أن وظيفته ليس لها

مستقبل وكثيرا مانسمع موظفا حكوميا يقول : « اننى لا افعل اكثر من « حفظ » الاوراق طوال اليوم ، فلست اكتسب علما ولا خبرة . ان وظيفتى مملة ، تكاد تدفعنى الى ان اصرخ ، وانى لاخشى ان يأتى يوم اطلقها صريحة مجلجلة . »

ويغيب عن هؤلاء انهم وان كانوا فى انفسهم ليسوا اكثر من « ترس » صغير فى العجلة الكبيرة ، الا انهم يستطيعون ان يفعلوا الكثير من اجل الوصول الى مكانة احسن ، وذلك عن طريق زيادة كفاءتهم . فكثيرون من موظفى الحكومة ينتسبون الى المدارس والجامعات ، رغبة فى رفع مستواهم فى مجال اعمالهم ، او للحصول على ضروب اخرى من المهارة . فلم يحمد الانسان فى عالم كعالمنا ولا يقدم على المضى السريع الى الامام ؟

التركز فى الذات : وهذه صفة اخرى من صفات المتلذمر الشكاء . انه بقيس كل شيء بهذا القياس : « هل يؤثر هذا الشيء على ؟ او ماذا اجنى من وراء هذا الشيء ؟ » .

وتفكيره محصور على الدوام فى الشياى التى يرتدئها ، والطعام الذى يأكله ، والطريقة التى يلقاه بها الناس ، ويتساءل عما اذا كانت اعضاء جسمه تؤدي وظيفتها كما ينبغي ؟ وينزعج ايما انزعاج اذا اصابه الامساك . . وقد ينبئ الطبيب العاقل انه يعانى من « التركيز فى ذاته » . ولعله عندئذ يزداد قلقا ، معتقدا انه اصيب بمرض جديد لم يصب به غيره ! ولكن لا موجب للقلق ، ولا يعتبر الذى اصيب به مرضا ، وانما معنى تركزه فى ذاته انه يحصر كل

تفكيره في ذاته ، وان ضمير المتكلم « انا » هو محور حياته ، ولهذا فهو غالبا اناني ، متفاخر مغرور . ففي رايه ان العالم لا يتحرك ولا يدور الا حوله ، وهو لا يستطيع ان يعرف انه ليس الا فردا واحدا من بليونين من الناس يسكنون الكرة الارضية التي ليست بدورها الا كوكبا من كواكب لاعداد لها في هذا الكون الرحب ا

عدم النضج العاطفي : وهذا عيب آخر من عيوب الشخصية يضع المرء في صورة سيئة امام المتصلين به . انه يظهر عواطف الطفل ، فهو غير متقلب المزاج ، ما أسرع ما تؤذى مشاعره وهو ينفر من المسؤولية ، وهو دائم الاعتماد على الغير ، انه على الجملة طفل كبير ، وفي هذه الفئة تجد الزوجة العاجزة ، الكثيرة الشكوى التي تهول دائما الى امها حين تسوء الاحوال ، والزوج الضعيف الذي لا يستطيع ان يقف على قدميه معتمدا على نفسه .

وعلى الاباء عادة يقع اللوم في هذه « الصبائية » ، التي تلازم المرء الى بلوغه . فمثل هذا المرء ، على الأرجح ، لقي من التدليل ماحال دونه ودون النمو ، فاصبح حاد الاحساس بعجزه وقصوره ، منعدم الثقة في نفسه ، فاذا وقع في مأزق تلفت حوله بحثا عن انسان يخف الى نجدته كما انه يصبح متعسقا مستبدا اذا اعترض انسان ما على رغباته ، تماما كالطفل المفسود . ان شعوره بالنقص واضح كل الوضوح ، وهو على الدوام متشبث بثياب امه ، مستمتع بدور الطفل البالغ الكبير .

العناد : والعناد صفة اخرى معقولة من صفات الشخصية ، وهو ضرب من ضروب جمود الشخصية ،

وليس ايفض الى الناس من الشخص الذى هو « دائما على حق » لا يمكن التلاقى معه عند نقطة ، وهو اسعد ما يكون حين يستطيع ان يندمج فى مناقشة غير معقولة . انه لا يعترف البتة بقصوره ، ولا يمكن ابدا ان يخطئ .

وضيق الافق والتعصب السياسى والدينى شكلان من اشكال العناد . ولا شك اننا جميعا نتجنب اولئك الذين يصرون على عقيدة مافى جمود ، فلا يستطيعون ان يقدرُوا وجهات النظر الاخرى . ان القسارب يجب ان يحتفظ بتوازنه لضمان امته ، ومن الخير ان يجلس الانسان فى منتصفه والا يميل ميلا خطيرا على احد جوانبه . ومن ضمن الوسائل لتنفرد صديقا ان توحى اليه بانك لاتستطيع ان تقتنع بشيء مما يقول ، وانك عنيد صلب المراس .

سرعة الغضب : واخيرا فان سرعة الاثارة والتهيج من اسوا الخلال غير المرغوب فيها التى تقف عقبة دون ان يمضى المرء فى طريق الحياة المطمئنة الآمنة . ومثل هذا الشخص السريع الغضب ذو « شخصية دفاعية » فهو يشك فى اخلاص اصدقائه ويمقت كل انتقاد ، كلمة واحدة مهينة كفيلة بأن تجعله ينفجر . وترجع ثورته الى عدم رضائه عن نفسه وهو يعبر عن ذلك بابرار شقائه الدفين ، وصب جام غضبه على غيره ، وهو يستخدم هذا الاسلوب ليبديد مقتته الاشعورى لنفسه .

وبعد ، فالشخص السوى المتزن يفريه الاضطراب ، وتمر به ايام حالكة ، ولكنه على عكس الشخص العصابى ، لا يسمح لاضطراباته بان تتمكن وتزمن . انه ينفذ عن

نفسه اساءة الناس ، ولا يسمح لهم بأن يجعلوه تعسسا
شقييا . فقد وجد أنه خير له أن يحسن مسايرة الناس
جميعا ، على أن يساير قلة قليلة منهم . والعاقل هو
الذي لا يسمح لنفسه أبدا أن ترحزحه عواطفه ، فقسد
راض نفسه على ضبط عواطفه . أما سرعة الغضب
فعلامه من علامات سوء الهضم العقلي !

التعب العصبي

التعب العصبي رد فعل عقلى بدنى فى آن معا . ولعله اليوم أوسع انتشارا من نزلات البرد ! فنظم المعيشة العصرية والظروف المضطربة السائدة فى أنحاء العالم كلها أسباب تدفع التعب العصبي الى حيز الوجود . والتوتر العصبي المصحوب بالاعياء آفة من الآفات التى تعجز المرء عن بلوغ الحياة المطمئنة . فائر التوتر العصبي لا يقتصر على الصحة البدنية ، بل يتجاوزها الى الاطمئنان النفسى .

وسواء كانت قوتك قد استنفدت بعد قضاء فترة ما بعد الظهر فى تسوق السلع ، أو بعد العمل المصنى فى المكتب ، فان آلية التعب واحدة . فالتعب شكل من أشكال التسمم الكيميائى ويؤثر على الجهاز العصبي كله ، وبالتالي يغير السلوك العقلى للإنسان ، فإذا تلت مايكفى من الراحة فان سموم التعب تقل وتتضاءل ، ومن ثم تعود نشطا مرة أخرى .

وما أكثر من يشهدون المضي قدما فى عمل متواصل دون أن يمتحوا أجسامهم الفرصة الضرورية لاسترداد

قواهم ، وقد يشكو البعض من الشعور بالاعياء الدائم وخوران القوى ، ولكنهم لا يدركون مصدر هذا الشعور . وفي الحالتين كليهما نجد الأعراض واحدة . تعباً شديداً ، وأرقاً ، وسرعة وغضب ، وعدداً من الاوجاع البدنية كالصداع والالام الهائمة ، وتعلداً في تركيز الذهن ، وانتفاء الرغبة في العمل . فاذا لاحظت على نفسك هذه الاعراض ، فاعلم انه اذار بانك تقترب من طور الاعياء العصبي ، ويجب عندئذ أن تبادر الى أخذ الحذر ، والا كسأت العواقب وخيمة .

وعند هذه النقطة قد يعين ضرب الامثلة على ايضاح ما نقصده بكلمة « العواقب » . فاذا كنت تقود سيارة في الليل ، ولاحظت انك تجنح من الطريق ، لانك متعب يغالبك النعاس ، فانك ترى انه من الحكمة ان تقف وتستريح . والشخص الذي يعاني « انهياراً عصبياً » هو عادة انسان يرفض ان يتريث ويتوقف سواء بدنياً أو عقلياً انه يظل يقود سيارته حتى ينام فوق عجلة القيادة ! والصدام الذي يتبع ذلك يكون نتيجة منطقية لتعبه المتراكم . وفي اغلب الاحيان يحدث التصادم ، قبل ان يدرك الانسان انه قادم لاشك فيه !

شككت الى مسز د . س . وهي سيدة جذابة في الخامسة والثلاثين من عمرها ، من انها فقدت رغبتها في الحياة . قالت : « لقد تضعفت اعصابي . فانا متعبة على الدوام ولا اعلم لذلك علة ، فانا لا انام ليلاً ، واتفه الاشياء يحقنني ويضايقني ، والواقع انني لا استطيع السيطرة على نفسي ويخيل الى انني متجهة صوب انهيار عصبي .

وزوجي يقول اني اعانى مرقتا نفسيا .
 وهناك آلاف من الناس على هذه الشاكلة ، أصبحوا
 أشبه بالعاجزين ، لانهم لم يتعلموا البتة اجتناب الاشياء
 التي تستنفد طاقتهم العصبية .
 وفي الوسائل التسع التالية مايساعدك على اجتناب
 التعب العصبى وعواقبه ، وملاحظة الدقة في تنفيذ تلك
 القواعد تضمن لك الصحة العقلية والاطمئنان النفسى .

١ - لا تتجاوز حدود التعب :

ليست كثرة العمل دائما هى السبب الاساسى فى الاعياء
 لا ، ولا هى كمية العمل التى تنجزها ، وانما هى الطريقة
 التى تؤدي هذا العمل .

اعرف رجلا يفاخر دائما بأنه يعرف كيف يشغل نفسه
 فى مكان عمله ، حتى اذا عاد الى داره أصبح قريسة
 الهياج والشكوى من انهالك قواه . وهو يعجب لم لا ينال
 علاوة ؟ ان خطاه يكمن فى أنه يظن أنه بالمدائمة على الانشغال
 يؤدي عمله حق الاداء ، ومن سوء الحظ أن صاحبى هذا
 لم يتعلم من اقتصاد نشاطه ، واداء الاعمال بطريقة
 استرخائية .

اعمل لنشاطك ميزانية تماما كما تعمل لمالك ، وكما
 انك لا تبشر تقودك يمنة ويسرة ، كذلك يجب الا تبشر
 طاقة نشاطك هباء . فلا تحاول أن ترحم يومك ببرنامج
 اعمال اكثر مما تستطيع القيام به . وقضاء ساعات فى
 العمل اكثر مما هو معقول ، يعادل تماما الافراط فى الطعام ،
 فهو يسبب سوء الهضم العقلى .

٢ - توخ الاعتدال فيما تفعله :

ان الافراط في أى شىء مضر . فالافراط في شرب القهوة أو التدخين أو احتساء الخمر يزيد من التوتر العصبى ، وكذلك الافراط في الناحية الجنسية يلعب دورا مهما في احداث التعب العصبى . فاذا أردت لنفسك بدنا سليما وعقلا سليما ، فعليك أن تألف عادات سليمة في الحياة .

٣ - تعلم فن الاسترخاء :

تعلم كيف تؤدي أعمالك على احسن وجه وبأسر السبل . يجب أن تسترخى وأنت ترقص مثلا والا كنت راقصا سيئا . فلم لا تتعلم أن تسترخى وأنت تعمل ؟ واذكر دائما أن فى العجلة الندامة ، فتناول الامور بحالة طبيعية ، ونل بعض الراحة بينها كلما أمكن ، فبذلك تسمح لعقلك « بفرصة التنفس » ، وفى انثناء تناول فطورك لا تتحدث عما تنوى شراءه بعد الظهر ، واذا عدت الى الدار فانس ماحدث فى المكتب . تعلم أن تضع متاعب العمل فى درج المكتب مع الاعمال التى لم تتمها بعد ، فان هناك غدا لكل يوم ، وقد عقلك دائما بالخواطر السارة ، واتخذ لنفسك هواية تخلد اليها بين حين وآخر ، لترضى اعصابك المشدودة .

والمل من العمل سبب آخر من اسباب الاعياء . فقيامك بعمل لا تحبه ، أو أنت غير صالح له ، يبعث على الركود الذهنى والتبلد العقلى ، فاذا كنت مرقما على الاستمرار فى هذا العمل من أجل كسب قوتك ، أو لانك

لا تجد عملاً غيره ، فعليك أن تعنى بأمر نزهاتك وهواياتك لتدأرى نفسك من الملل . وإذا كان عملك يتطلب الجلوس الى مكتب ، فاتخذ رياضة تتطلب الحركة كالتنس ، أو الجولف ، أو الألعاب السويدية أو السباحة أو النزهات الخلوية ، وإذا كان عملك يستدعى استخدام ذراعيك أو ساقيك ، فابحث عن الاسترخاء في لعب الورق ، أو في الذهاب الى المسرح ، أو قيادة السيارة ، أو القراءة ، ولا تحسب أن قضاء ثماني ساعات ، أو عشر في العمل ، معناه أن تكون حتماً منهوك القوى . إن هذا الشعور ناشئ من استخدامك نفس العضلات القليلة طوال اليوم ، وإهمال باقي عضلات جسمك . إن الحياة الرتيبة ، أزاء عمل واحد يوماً بعد يوم ، والعودة الى المنزل ، وتناول الطعام ، والشعور بالتعب ، ثم الإيواء الى الفراش مبكراً ، مثل هذه الحياة كفيفة بأن تحدث أثراً سيئاً ، وقلما يتطلب الأمر راحة طويلة في الفراش ، وحسب المرء أن ينام ثماني ساعات ، ويغير جو الملل ، فهذا كل ما أنت بحاجة اليه لتحيا حياة آمنة مطمئنة .

إن الترفيه دواء نفساني . ولكن ليس معنى هذا أنه لزام عليك أن تريض كل يوم أو كل عطلة أسبوعية ، بل يكفي بعض التغيير ولو مرة كل أسبوع . وغالباً ما يكون مجرد اعداد رحلة ، أو حقلة ، أو رياضة ، مجلبة للسرور والاسترخاء كخدوتها تماماً . إن الخروج عن الدائرة المعروفة : وتدريب العضلات الباكئة ، واتعاش الخواطر هي التي تجلب الراحة والاطمئنان .

٤ - تعلم كيف تضبط عواطفك :

ان المتعبين الذين لا يكفون عن الشكوى من سوء صحتهم يعبرون - لا شعوريا - عن حاجتهم الى العطف ، ورغبتهم في الحنان . ان شكواهم مقصود بها لفت الانظار اليهم ، فهم يعرضون للانظار تأثير الاجهاد والكد عليهم .

والغضب والحقد ، والفرة ، والخزن ، واللهفة ، والحسد ونوبات البكاء كلها تعبيرات عاطفية . انها ردود افعال غير طبيعية تسبب « التسمم العاطفي » انها تبعث قواك العقلية وبالتالي تحدث الاعياء البدني .

فلا تضيق حياتك في حزن على مافات مما لا يمكن تجنبه ، بل انظر دائما الى الامام . وتجنب الجدل ، ولا تكن سريع الغضب عصيبا ، عرضة للانفجار ، وتعلم ان تكون صبورا متعاونا ، ومرحا قبل كل شيء . تذكر ان سيطرتك على عواطفك معناها الاحتفاظ بنشاطك .

٥ - تحرر من مخاوفك :

ان احتضان المخاوف السخيفة ، معناه شغل ذهنك وقتا اضافيا ، والخوف ليس أكثر من عادة سيئة ، فلا تعودها . والخوف عبء ثقيل ، يهلك الجهاز العصبي ، ويضعف القوى ، ويسلب الحيوية البدنية والعقلية معا . قال مونتيني : « ان الرجال لا يموتون ، بل هم قى العادة يقتلون أنفسهم » ، ولاشك ان أدوات « القتل » الذي يشير اليه تتضمن الخوف وما يتفرع منه من قلق !

٦ - خذ نصيبك الكافى من الراحة والنوم :

ان الحياة غير المنتظمة والتغذية السيئة ، وقلة النوم ، وانعدام الرياضة ، كل هذا يجلب حالة تعب مزمن ، فاذا كنت تقاسى من الارق ، فلم لا تبحث عن العلة وتعالجها ؟ فالسهاد يساعد على الاعياء العصبى ، والشخص العادى يحتاج الى النوم ثمانى ساعات ، فالراحة والنوم هما الوسيلتان الطبيعيتان لتجديد الحيوية والنشاط . فلا تخدع نفسك ، فان ذلك يكلفك كثيرا .

٧ - نظم غذائك :

ان الاكثار من الغذاء يجعلك راكد الدهن ، والعادات السيئة فى تناول الطعام كاختلال مواعيد الوجبات ، وعدم مضغ الطعام جيدا ، والاسراع فى الاكل ، وعدم تناول الاطعمة المتنوعة ، تسبب كثيرا من أنواع الاضطرابات الهضمية ، فالامساك مثلا يسبب « التبلد الدائى » « فلا عجب ان تكون دائما متعبا ، وانت تمتص السموم داخل جسمك » ولا تحاول معالجة الاضطراب . بل عليك بازالة السبب الاصلى . ويحسن بالدين يشغلون بأعمال ذهنية ان يتناولوا فطورا خفيفا يعقبه غذاء دسم . وقطعة من الحلوى تكون فى تناول اليد تساعد كثيرا على التغلب على التعب الذى يصيب المرء بعد الظهر « فالسكر منشط بكمية صغيرة » .

٨ - الفحص نفسك فى مواعيد دورية :

لا تقرر بنفسك أن الامراض التى تشكوها أعراض عقلية وليست بدنية ، بل دع تقرير ذلك لطبيبك ، ومن المهم جدا أن يراك طبيبك مرتين كل عام ، وأن يراك طبيب الأسنان كثيرا . ولو أن الناس القوا استشارة الأطباء فى بداية أمراضهم ، لقلت نسبة الوافدين على المستشفيات إلى حد كبير . فمن الواجب أن تجرى فحصا عاما على نفسك ، فقد يكون الامعاء عرضا مبكرا لأمراض خطيرة ، كالتهنر الرئوى ، أو مرض القلب ، أو الانيميا ، أو قرحة المعدة ، أو اضطراب الغدد ، أو تسوس الأسنان أو الروماتزم .

وهذه الامراض كلها يمكن أن تكون مرجعا لذلك الشعور بالتعب ، فإذا كنت تحس بألم فافعل شيئا ولا تسكت عليه ، وإذا فحصك الطبيب فحصا عاما ، ولم يجد اثرا لمرض ، ولم تكن كثرة العمل عاملا من عوامل التعب ، فلك عندئذ أن تستخلص وأنت مطمئن الآن التعب الذى تشكوه يرجع إلى أسباب نفسية .

٩ - تعود العادات العقلية الصحية :

تذكر أن ما يؤثر فى العقل يؤثر فى الجسم ، والعكس صحيح فالاضطرابات العاطفية الناشئة من الخلافات العائلية ، أو عدم الانسجام الزوجى ، أو المتاعب المالية أو عدم التوافق الجنسى ، أو الاخفاق فى الحب ، كلها

كفيلة بأن تنهك الانسان بدنيا وعقليا . ولكي تتقى شر
الاعياء العصبى يجب أن تكتسب مناعة ضد ما يعترى
الانسان في حياته اليومية من غروب الفشل والاحباط ،
ويمكن اكتساب هذه المناعة بأن تقف الموقف الصحيح تجاه
نفسك ، وتجاه مشاكلك الشخصية .

وعليك أن تدع عقلك يسترخى ويتحرر من كل مايؤلم
وكل مايبعث الضيق والشقاء ، فالشقاء من أهم أسباب
الاعياء العصبى . وأعمل على أن تبخر احزانك أولا بأول ،
وركن تفكيرك فى النواحي الايجابية المشرقة ، واغرس فى
نفسك الاهتمام بنواحي الجمال ، كالموسيقى ، والغنون ،
والاداب ، والدين ، تبد الحياة فى ناظريك جميلة جذابة
وتستشعر فى قرارك الامن والاطمئنان .

لا تدع أعصابك تنزل بك العقاب

هل تضحك اذا وقع نظرك على أحد أبطال الملاكمة وهو يلكم نفسه بطريق المصادفة ، لكمة قاضية اثناء تدريبه ؟ لا لوم عليك اذا ضحكت ، فانها حادثة تبعث على الضحك ان نرى رجلا يلكم ذقنه لكمة قوية .

وقد كنت حين ارقب ولدى وهو فى شهره الثالث وهو راقد فى مهده ، لاحظت انه يضرب بذراعيه حوله فى عنف ، ويلطم وجهه ، ثم يعيد هذا العمل وهو يبكى ! لقد كان منظرًا مسليا ، ولكنه مؤلم فى الوقت نفسه ، فلم اكن استطيع أن اوضح لابنى انه هو وحده الملموم عن الآلام التى أبكته . وطاف بذهنى أن آلاف البالغين يفعلون الشيء نفسه . . يلطمون أنفسهم ، ثم ينوحون ويبكون كأنهم اتزلوا بأنفسهم عقابا على ذنب اتوه !

ولست أقصد الى السخرية من العصاى الذى يصبح عبدو نفسه ، فان الاطباء النفسيين يعلمون حق العلم مبلغ الشقاء الذى يقاسيه مرضاهم بسبب ضروب قتلهم .

وقد يحسب المرء ان الشخص الدائم الشكوى من سوء صحته قادر على فهم سيكولوجية مرضه الدائى ، ولكن الواقع غير ذلك ، فان مالمديه من فرص تقدير طبيعة متاعبه

كالفرص التي أمامي للكشف عن أسرار القنبلة الذرية !
ولماذا السبب فانك لا تستطيع أن تعالج شخصا عصائيا
بأن تشير عليه بمطالعة كتاب عن « كيف تكون سعيدا » ،
أو أن تخبره أن ما يشكو منه لا وجود له الا في خياله :
فلا التذليل ولا التأنيب بعائد عليه بنفع ما .

ان وراء الآلام العصابية عوامل محددة . وتقليم مظاهر
منها على السطح لا يحكوها بل يقوى نموها ، فلا بد من
استئصال جذورها . أى بمباراة أخرى لا بد لكى يشفى
العصاب من أن يطفو المعنى اللاشعورى للأعراض الى
حيز الشعور .

وقد اكتشف المحللون النفسيون الدوافع التالية وراء
ما يمكن أن يسمى « لطم الذات » أو انزال العقاب بالنفس .

١ - دافع الذنب :

يختلف العصائى عن الانسان العادى فى انه يطوى فى
نفسه احساسا مبالغا فيه بالذنب بسبب ضميره المفرط
الحساسية . فما يحسون أنهم ارتكبوه من ذنب يحرسون
على اخفائه عن الأسرة والاصدقاء . ومن هنا تنبت فى
نفس العصائى الحاجة الى عقاب ذاته . والمثل التالى
يوضح هذا الاتجاه :

جاءنى مريض هجرته زوجته من أجل مقارلاته للنساء
يطلب مشورتى فى شأن ما يحسه من أوجاع فى القلب .
قال : « لقد أخبرنى اخصائى فى أمراض القلب أنه ليس
بقلبى اية علة عضوية ، ومع ذلك فأتى لست مقتنعا ، بل
الحقيقة أنه يتخيل الى أننى قد أسقط ميتا فى اية لحظة
بسبب نوبة قلبية عنيفة » .

وكان الرجل منذ هجرته زوجته قد شغل نفسه بكثير من المقامرات النسائية . وقد اعترف انه لم يكن زوجا طيبا ، ولم يكن كذلك ابا جديرا بابنه الذى يبلغ الرابعة من عمره . وقصارى القول : ان اعراضه كشفت عن طريقته فى انزال العقاب بنفسه على الذنب الذى احس انه ارتكبه فى حق زوجته وابنه . وقد قلت له موضحا الامر : « انك تذكرنى بالرجل الذى افسد معدته بتكرار الخطأ ، بتناول بيكرونات الصودا للتخفيف عن نفسه ، ثم يعود فى اليوم التالى فيكثر من الطعام ! وهانت ذا تنفس عما يشغل ضميرك بالاحساس بالخوف من الموت ، لتعود غدا الى ذنب جديد والى شكوى جديدة . فكأنما ترشو ضميرك ليسكت عن سعيك وراء ملذاتك ، ولكن ذلك يضيف ذنبا جديدا الى الذنب الاصلى ، وحينما تتخلى عن صديقائك ومغامراتك فسوف يتم الوفاق بين عقلك وقلبك . »

وثمة امثلة لاعداد لها عن اشخاص « يلكمون انفسهم لكمات شديدة لا شعوريا » لحاجتهم الى عقاب انفسهم ، واغلبهم لا يدركون ان اعراض مايشكون منه تمثل محاولة لانزال العقاب بانفسهم على ذنب جنوه .

امراة فى الثامنة والعشرين من عمرها اعتادت ان تشكو صداعا مضنيا قبيل موعد عودة زوجها من عمله فى خارج البلاد . وقد سيطرت على ذهنها فكرة انها مصابة بسرطان فى المخ . ثم تكشف العامل الذى يختفى وراءه الصداع النصفى . ففى مثل هذا الوقت الذى تحس فيه بالمرض ، كانت قد ارتكبت اثما جنسيا ! ومن ثم فما كانت تشكوه حقا هو وخز الضمير ، ولما انبثت ان جرثومة الذنب

كانت تعمل عملها في عقلها ، أدركت أن عصابها كان وسيلة
محرقة عما ارتكبته . ولقد أحست براحة الضمير حين
أخبرتني بلذنها ، وقررت أن ترحب بزوجها عند مجيئه
الترحيب الذي يستحقه ، وتلاشى الصداق الذي كانت
تعاقب به نفسها .

٢ - الدافع الانتحاري :

آلاف عديدة من الناس ينتحرون كل عام ، ويضعون
بأيديهم حداً لحياتهم . وإلى جانب هؤلاء آلاف عديدة
أخرى يرتكبون ما قد نسميه « انتحارا نفسيا » وهؤلاء
لا تنتهى حياتهم دفعة واحدة ، بل يموتون موتا بطيئا !
هؤلاء هم الذين ينغمسون في الشعور بالهزيمة . والجانب
المؤلم في هذا أنهم لا يستطيعون أن يتبينوا الدافع الحقيقي
الذي يختفى وراء شعورهم باليأس والعجز .

خذ مثلا مدمن الخمر . يقول له طبيبه أن الخمر تلتف
كبده و كليتيه ، وأن الذهن « المخمور » سينتهى يوما إلى
التدهور العقلي ، ولكن هل يفزعه هذا الإنذار من الخمر
البتة ؟

ولقد ايقن الاطباء النفسيون أن مدمنى الخمر جميعا
مرضى عصابيون ، ولا يمكنك أن ترجو شفاء مدمن الخمر
الا اذا نجحت في أن تجعله يدرك صراعه العاطفى المسئول
عن ادمانه ، فالمدمن هو شخص لا يستطيع أن يحتمل
الحياة ، ولكنه لا يعترف بهذا أبدا . ولانه يريد الفرار
من ضروب الفشل المؤلمة فانه يصبح عدوا لنفسه . فادمان

الخمر يصبح الحل الوسط بين رغبته في الحياة ، ورغبته في الموت . انه انتحار جزئى ، تسميم للجسم والعقل ، ولكنه ليس كافيا لاحداث الموت . ان المدمن يعيش ويموت بارادته . وبعض المدمنين يذكرون فى بطء أنهم « يلكمونه » أنفسهم كمات قاضية ، ومن ثم يقررون وضع حد لحياتهم بالانتحار . ولكن اقليتهم يخافون الموت ، ويخسافون الحياة على السواء ، ومن ثم يهربون الى عالم ثالث ، خال من الروداع والنواهى والتبعات والقيود .

وفى هذه الطائفة ايضا يسلك الذين ادمنوا المخدرات ، او تناول الحبوب المنومة . وضروب معينة من المجرمين ، وبعض مرضى العقول الذين تشتد بهم الكآبة الى حد يابون معه تناول الطعام ، وآلاف ممن يشعلون الشموع من الطرفين ، ويعشرون صحتهم شر مبعثر . وقد تجد الدافع الانتحارى فى الرجل الذى يعمل دون انقطاع ودون اكتراث براحتة . ولقد عرفت اناسا مثقفين فسلوا فى ترويض أنفسهم على الحياة المتزنة .

حدثنى صديق عن « جراح » فشل فى حبه ، وعلى الرغم من تحذير زملائه من الاطباء له ، فقد رفض ان يخفف من عمله ، وأصر على انه ليس له من بديل عن التفكير فى قرامه الفاشل الا العمل المتواصل . ولا بدا يشكو من ألم فى منطقة القلب ، كان الوقت قد فات ، وقضت نوبة قلبية مفاجئة على حياة جراح نابه !

٢ - الدافع الشبقى « الجنسى » :

استغرقنى بعض الوقت ان ادرك ان بعض الناس

يجدون المتعة فعلا في مخاوفهم !

أخبرتني امرأة متزوجة ، في الثانية والأربعين من عمرها ، أنها تصبح عصبية مضطربة إذا سمعت نيا مؤلدا محزنا ، كان تسمع أن انسانا مريض مرضا شديدا . كما تفزع إذا فكرت أن انسانا يحتضر ، أو إذا تصادف أن رأت جنازة مارة ، أو انسانا مصابا في حادثة ، انها عندئذ تشعر بالمر في معدتها يستمر بقية اليوم ، ومع ذلك فان من عادة هذه المرأة أن تذهب الى السينما لترى أفلاما مغرقة كأفلام « فرانكشتين » ، وتطالع الروايات البوليسية التي تروى جرائم القتل ، وتكون أول من يعدو لتشاهد حادثة وقعت . فما الذي يمكن أن يستخلصه الانسان من هذا ؟ ان مخاوفها أصبحت بديلا « شيقيا » عن رغبات له تستطيع اشباعها ! ومن المألوف للعوانس أن يجدن هزات ممتعة من خوفهن ، كما يجدن سرورا خفيا في البحث تحت السراير أو وراء الابواب .. عن رجل !

وهذه الظاهرة توضح كذلك لماذا يجلس الاطفال على مقاعدهم ، ويتضمون اظفارهم وهم يراقبون فيلما بوليسيا مثريا . ولم يستمتع البالغون بالركبات الهوائية المخيفة في حدائق الملاهي ، ولم يستمتع بعض آخر بشعراء مقطوعات الادب المؤثرة ، ويستمتع آخرون بتشجيع الجنازات !

امثال هؤلاء الذين تحولت رغباتهم التبقية يشكون آلاما

وأوجاعاً قمامضة دون أن يكون في مقدورهم الربط بينها وبين المخاوف التي أوحوا بها إلى أنفسهم !

٤ - الدافع الانتقامي :

إن العصابي البالغ ، شخص أحبط في طفولته ، ومن أجل هذا الحبوط ينمو في نفسه الشعور بالكراهية والحقد الحقد على أولئك المسئولين عما يعانيه الآن من صراع ، ثم يتحول هذا الحقد إلى الآخرين .

وقد يتحول الشخص إلى مجرم مثلاً بسبب كراهيته لآبيه . فهو يتمرد على كل النظام ، والسلطة ، والقانون لأنها مرتبطة بذهنه بسلطة أبيه الذي يكرهه ، وبتشددده ويجبروته . ومن سوء حظه أنه لا يدرك أنه ينطح رأسه في جدار صلب ، فالمجتمع لا يتقبل ما يأتيه من أعمال الكراهية مهما تكن أسبابها .

ولقد وصفت لي مريضة ، ولنسبها « مسز من » ، كيف إن أباه كان ينهرها وهي طفلة ، فكانت تخافه وتخشاه ، ونشأت وهي تمقت مجرد وجوده في المنزل ، وزاد الطين بلة حين بدأت أختها بدورها تسيء إليها وتعذبها . فكان تعرضها لمثل هذه المؤثرات المبكرة سبباً في خلق الشعور بعدم الأمن والأطمئنان في نفسها . وماذا كانت النتيجة ؟ لقد استولت عليها فكرة مؤداها أنها لا تستطيع الإشراف على طفلها ، بسبب الصداغ الذي يلزمها ، وبسبب سوء صحتها ، وأقنعت نفسها بأنها

معتلة الصحة طوال حياتها ، ولم يكن بها من تعب إلا تعب
أعصابها الذي نشأ عن المجهود الكبى الذى بذلته لكبت
سخطها على أبيها وأختها .

وتولت أختها العناية بطفليها ، كما تولى أبوها دفع
نفقات علاجها ، وأصبح الزوج بديلا من أبيها ، ضحية
للحقد والكراهية . وبهذا استطاعت أن تنتقم من الأب
والأخت والزوج - بديل الأب - جميعا جزاء ما لاقته من
عنت في طفولتها !

بيد أن ما فعلته ولك في نفسها احساسا قويا بالذنب
ببدي في قولها لى :

« ولكنى يا دكتور أحب أبى وأختى ، أو هذا ما يجب
على الأقل .. » وقد كان احساسها هو الذى دفعها
الى اختيار المرض كوسيلة للانتقام .. فهى فى الوقت
الذى انتقمت فيه لنفسها من أبيها وأختها ، انتقمت من
نفسها أيضا - بالمرض - جزاء مقتها شخصين لمسرض
العرف عليها أن تحبهما ! وكانت هذه الحلقة المفرغة
تزيدها شقاء وتعاسة ، وتزيدها عجزا عن أداء مهمتها
« كائناتة » وكروجة وكأم . !

• - دافع الحصول على الاهتمام :

كلنا نحب أن تكون « متجوبين مرقوبين » . فالحاجة
الى الاحساس بالحب حاجة أساسية فى الإنسان . ولكن
بعضنا من سوء الحظ ، أما أن ينشب محروما من القدر
الكافى من الحب والعطف من أقرب الناس إليه ، وأما أن

يقال في طفولته فلما اكبر مما يلزم له نشأ رديلا لوالدها
 طافت زوجه شابة جميلة على وجه من الإبطاء في المنطقة
 التي تقيم فيها بحثا عن علاج لصداع مؤلم مستمر ما قد
 جربته بكل صنوف العقاقير والعلاج الطبيعي كالتدليك
 والتمساح المائي ولكن بلا جدوى فلما جاءته فكرة
 ان تزواجها كان مخلصا لامالها فان زواجها كان في فترة
 للشحبة يبالغ في العناية بها والاهتمام بالمرحاض
 ما لبث ان اهلها بعد الزواج ، حتى احسنت بانها غير
 مجذبة لولا لمرطوب اقل سوز في فمها لاضدادها
 يصيبها في الاشهر القليلة الاولى للزواج لوالدها
 ان ذلك من غير ارجاء ان يطلع فلما يرجع لعلها في ذلك
 لغيرها من علاج بل ان يطلع الى الاطباء او يحاول ان يحلها
 على نهجها صحتها باقية بل بالبحر رغبتا الحين تغلب
 الهدايا من زوجها الرجل الصريح في مشكلة في حيلة سحرية
 فكيف تفارقه ؟ - رغبته - رغبته - رغبته
 ان في هذه الفترة من هذا النوع لغيره من لغيره من
 تلك هي انهم لا يوفون بالبراقع الاصطناعي لغيرهم
 ثم فانهم يظنون مرضى الى الحد من علاجهم « قالوا »

وتصاب هذه الرغبة في طلب العناية وهي بدل من
 حب الوالدين - عقده الرأى لئلا يلبث ان يصبح
 هؤلاء المرضى كالشهداء ، يظنون يبحثون عن اذان مصفية
 في ان يظنون في بعض التخصصات مثل بعض انماهم
 التكملة الطبية في روعهم لغيرهم في احوالهم بل انهم
 اشبه بهم في المصروفات بقا طلبة الاطباء في رغبته في
 الحق من ذلك احوالهم من المصروفات في احوالهم

الاحساس بالدنوب في اكل عشاء

ان الاحساس بالدنوب يسبق اغلب الامراض النفسية المعروفة . فهو السبب الدفين للخجل ، وضعف الثقة بالنفس ، وازدراء النفس ، والشك ، والتوجس ، وتجسيم التوافه ، والشعور بحقارة النفس ، والنقص ، والاكتئاب ، والمخاوف بانواعها .

وانه لما يلحق بالاسف حقا ان عبارة « لا تفعل » مازالت هي مفتاح تربية الاطفال ، ومازالت هي الوسيلة الشائعة لفهام الطفل انه ارتكب خطأ ! ثم يصادف اعتقاد الطفل بارتكابه الاخطاء بعد ذلك ما يقديه وينميه من ضروب التخويف والتهديد التي يلقاها في البيت او في المدرسة .

ولعله لا يوجد في هذه الدنيا انسان - طفلا كان او ناضجا - لم يلم نفسه في فترة من فترات حياته مع ما يراوده من افكار جنسية ، او على امثاله للممارسات الجنسية وحده او مع آخرين .

والجهل بالحقائق الجنسية من الاسباب الرئيسية التي تدفع الى الاحساس بالدنوب على الاخص في النساء

والاطفال . وما أكثر الفتيات اللواتى متى استشعرن الحوافز الجنسية ، وراودتهن الخيلات والاهام التى تتفرع عنها ، اعتقدن على الفور أن قد أصابهن الخجل ! وما زالت هناك نساء - فى عصرنا هذا - لا يعرفن كيف يولد الطفل ! ولعل معلومات أكثر الرجال فى هذا الصدد ليست بأكثر عمقا !

وسرعان ما ينبع الخجل أو العار من الاحساس بالذنب ومن الخجل تنشأ الرغبة فى أن يقارن المرء بين نفسه وقميره من الناس كى يستشف أن كانوا يعلمون مايجرى فى داخلية . وتنبى عندئذ عاطفة حب الذات لكى تبدأ صراعا مع غريزة النوع . وتتصدى الذات « الشخصية اذا شئت » مدفوعة بالرغبة فى أن تكون مرضيا عنها من الناس فى وجه الدوافع والرغبات الاولى ، ولا يمضى وقت طويل حتى تعقد الغلبة للذات ، وينتهى الفرد - الذى يستشعر الذنب والعار - الى الاشتباه فى أن الاخرين يعرفون مايجرى بداخلية . وهناك يفدو ضحية للشك ، فيعتزل المجتمعات ، ويحمر وجهه خجلا ، ويدقق النظر الى نفسه فى المرآة ، ويرسخ فى نفسه الاعتقاد بأن عينيه تقضحانه ، وتسارع دقات قلبه ، ويضطرب جهازه الهضمى ، ويتضافر الاحساس بالذنب والاحساس بالعار على خلق الاحساس بالنقص !

وحيثما يوجد الاجساس بالذنب ، فالاحساس بالنقص موجود . أن الاحساس بالذنب ، والاحساس بالعار « الذى يولد الخجل » ، والاحساس بالنقص ، ثالوث تجده دائما وراء كل مرض نفسى .

[illegible]

تحقيق رغبة جامحة أو حاجة نفسية أولية .

والنقص اللاشعوري يحدث من مقدرة المرء على الإنتاج ،
وقوض سكينته النفسية . ولا يتكشفا هذا الاختساس
اللاشعوري بالنقص إلا بانكشافه مستقبلا في الأولي ،
وأخر أجزائها إلى حين الشعور ، وعندئذ يتلاشى النقص كما
لو كان بفعل ساحر .

والملاحظ أن الذي يحسن النقص اللاشعوري أو لا شعوريا
يعتمد غالبا على نموذج من السلوك مضاد أو متناقض لهذا
النقص ، وهذا ما يسمى بالتعويض (Compensation) ،
وهو عملية دفاعية يقصد بها إخفاء ما يفكر فيه المرء ،
وتبريقه في صورة نفسه ، وتمثل هذا الدفاع تحمل غالبا في
ثنائية نوعا من أنواع التعوق .
مثال ذلك أن تجد قصار القامة يتحدثون بصيوت
مرتفع ، في حين يخفض طوال القامة من أصواتهم ،
لا يلتفتوا إلى انظار بل أن الشجاعة قد تكون دفاعا عن الخجل ،
والقسوة دفاعا عن طيبة القلب ، والفظاظة دفاعا عن
الوداعة .

والجوانح القوية تحاول دائما أن تعثر عن نفسها ، فإذا
لم يتيسر لها هذا مباشرة وغير قناع في ذلك الحقيقة
فهي عندئذ تكبت ، أو يكون الكبت حدة ، أو تلبس من حجاب
ملتويا ، وتظهر بصورة رمز محير سواء في التفكير
أو في الإحساس ، أو في السلوك ، أو في الأخلاق .
على أن الإحساس بالذنب وما يصاحبه من اجتناب
بالخجل هو السبيل الأصلي في معظمه كي لا ينكشف النقص ،

والواقع أنك كلما تعمقت في نفسك حتى تقارب المستوى البدائي أو الحيواني قل الاحساس بالذنب . وكلما صعدت الى أعلى استبان هذا الاحساس . فكلما ازداد حظك من المدنية وسمت ثقافتك وتربيتك ، ازدادت احساسا بالتزاماتك تجاه الناس ، وازدادت فرص احساسك بالذنب !

على أن الاحساس بالذنب وما يتفرع منه من احساس بالعار أو الخجل ، أو احساس بالنقص ، في وسعك أن تجتثه من جذوره متى فهمت نفسك ، وادركت طبيعتك ، وتتبع أسلوب التربية الذي كنت تعامل به في أيام طفولتك الاولى ، لتري على أي الاشياء كان ينصب أكثر مما ينصب على غيرها . أو بمعنى آخر لتطلع على ما كانت البيئة تنهاك عن فعله وانت ترغب فيه رغبة شديدة . أو تأمرك بفعله وانت ترغب عنه . فهناك ، في تلك الفترة الباكرة التي لم تكن تملك فيها عقلا يميز ، وانما كانت استجاباتك انفعالية كلها ، ستجد بذور الاحساس بالذنب التي سقيت على مر الأيام والاعوام حتى نبتت وازدهرت .

الخجل هو أشيع مظاهر ما يسمى علميا بالاحساس بالذنب (Sense of Guilt) ، وهو عرض مصاحب لأكثر الامراض النفسية ، ويتجلى في تنبه المرء لوجوده وأفكاره وسلوكه ، الأمر الذي يجعله سريع الخجل والارتباك .

والاحساس بالذنب مقترن غالبا ، فضلا عن الخجل ، بالخوف والاحساس بالنقص . ولكن الواقع أن الشخص الخجول ظاهريا أبعد ما يكون عن التخاذل والجبن والنقص

وانما هو يبرز تحت احساس « مكبوت » بالتفوق !
والشخص الخجول لم يولد خجولا ، وانما جاء الخجل
عرضا لمرض نفسى ، ولما كان الخجول عصائى الطبيعة .
فهو اذن - كما رأينا فيما سبق - فياض الطاقة ، فائق
الحساسية .

وحين شرع ينمو لم يستجب ، كسائر الاطفال ، للتربية
التي اخذ بها ، ولا لمؤثرات بيئته . ولعله كان منعزلا ،
منطويا على نفسه ، فلم يختلط اختلاطا كافيا بأقرانه .
ولعله كان طفلا قريب البكاء ، واغلب الظن ان أقرانه
علقوا على اقلاله من الكلام ، ولاحظوا دوام اكتابه واعتكار
مزاجه . ولعله ايضا كان يهرع الى امه مذعورا لدى اى
خطب ، وهو على التحقيق لم يكن يحب الشجار والمراك ،
وانما كان يفر فرارا من وجه التهديد .

والاغلب انه ، فى مستهل عهده بالمدرسة ، كان عزوفا
عن النشاط الاجتماعى ، او الرياضى .. اذا انصرف من
المدرسة هرع الى البيت ، بدلا من ان يقضى الوقت فى
اللهو واللعب مع زملائه . وربما كان ينكب على المذاكرة
ساعيا الى التفوق ، ليثبت لنفسه ، على الاقل ، انه شىء
مذكور . والارجح انه كان ، على الجملة ، طيب السمعة ،
محمودا من الاقارب والمعارف ، يفضل أن يفعل ما يؤمر
به على أن يقاوم ويعترض .

وحين بلغ المراهقة لم يتغير من الوضع شىء ، بل لعل
خجله ازداد . ولعله اجتنب المنافسات ، واعتزل المجتمعات
واصبح انطواؤه اجلى واظهر ، فاذا كان فى صحبة الجنس
الآخر أوشك أن يتجمد من الخجل ! وأصبح مجرد تفكيره

في لقاء شخصين غير متبين عنه يسلب له شرفه ذوات القلب،
ويصوبه الرعب!

ولعلنا احتج بسوء هذا، لأنهم لما تكن شدة عما زالت
تلقته هذه اللذات وافق من الإجماع بالذات لها وقد فسخ
إلى أسفل. والنموذج العام لسلوكه سواء مع الناس أو
في شيق طريقه في الحياة بقوله حتى اليوم كما كان.

لا في الخجل ولا في ذلك بعد من الخجلة كما يقيد الشاق،
ويطوق الأحماس بالنعمة وأقل القاري يقال:

«لأن نعماً موضع التوق» لقد قدم الإجابة من هذا
التوقيل كثير من المشاهير. أقالكم ماري ملكة إنجلترا
ذات الهبة والجلال كانت في طفولتها تنفجر باكسية
بسبب خجلها.

وكان النجم السينمائي «ريموند ماسي» قد سبى الخجل
والأحماس بالذات في شبابه. وقد علمه روبرت ديشو، كسين
أحياناً بروح ويغزو أمام قبيته صديق له يقبل أن يستجيع
أطرافه شجاعته للدخول.

وقد كان هؤلاء جميعاً متفقين على طبعاً رآه وكان الذي صنعوه
أنهم تمكنوا في طريقهم إلى من رآه قتلهم في الخجل،
في نفوسهم في قلوبهم التي تليط.

واختلاف الخجل عن الفرد العادي في «التيج» العكسة
بشدة المحسنة فيهم، وإن كانت تعقيداً في معنى أن
يحبهم الناس بطريقته، لأنه هذا اللبنة تغلق من افتقاد الصغير
عن جنة طبعه، لأنها المخلقة في كونه رابعاً هذا هو من سجن
مكفناً إلى الحب طبعاً. فبعد الذي يحفظ قلبه الاحتشام في

بأنفسهم ، وفضلا عن هذا فالخطوة الأولى في صلاتهم بالنساء تتوقع من جانبهم ، وهذا هو السبب في أن الرجل الخجول يجد عناء شديدا في عقد صلة بالجنس الآخر .

ولا يهم أن يكون الطرف استثنائيا ليخرج بالشخص الخجول من أترانه . فقد تجد الفتاة ذات الصوت الجميل الموهوب سهولة في الغناء أمام معلمتها ، ولكنها تجد الصعوبة كل الصعوبة في الغناء أمام الجمهور . وقد يحفظ التلميذ الدرس عن ظهر قلب ، ولكنه لا يذكر منه حرفا إذا ما تودى أمام « الفصل » . وتجد من الناس من يخشى غشيان المقاهي والمطاعم ، ومن يستشعر القلق إذا ما ضمه « الأتوبيس » أو الترام ، حيث يصبح هادقا لآعين الناس ، ومن تهرب دماؤه إذا استدعى إلى مكتب المدير ، ومن يحمر وجهه أخجلا إذا حياه فرد من الجنس الآخر ، وما أكثر الذين يتعلقون بأعمال يحتقرونها أو يرون أنفسهم غير ملائمين لها ، لأنه ليست لهم الجراحة على محاولة العثور على غير ها . وكثيرا ما يظل العزاب والعوانس بغير زواج ، لا لأن هذا هو ما يريدون ، ولكن لأنهم أخجل من أن يجدوا شركاء لحياتهم .

وفيما يختص باعتقادنا أننا مدنيون ، فإننا لا نضجح شامرين بذواتنا بسبب أخطاء حقيقية أو متوهمة . ذلك أن الخطأ الذي يرتكب عمدا كالسرقة ، أو العادة السرية ، أو أية ممارسة جنسية أخرى ، قد يجلب تأنيب الضمير ، أو الإحساس بالعار . ولكنه لا يجلب الإحساس بالذات أو

فإذا أردت أن تعرف منشأ الاحساس بالذات، فاستعرض طفولتك . وانظر كم تستطيع أن تذكر مما اشعرتك فيها بالذنب . حاول أن تتذكر كيف كنت تحس عندما بدأت تسمع عن كيفية ولادة الطفل ، وعن المعنى الحقيقي للعملية الجنسية . هل ضبطت يوما متلبسا بممارسة العادة السرية أو هل اتهمت بممارستها ؟ وإذا كان القارئ فتاة : هل أحسست بذاتك عندما جاءك الحيض أول مرة ؟ أو عندما أدركت أنك مرغوبة جنسيا ؟ أو هل أحسست بالذنب لأنك ابتعدت عن تعاليم الدين ؟ أو لأنك غششت يوما في المدرسة ؟ أو مرققت ، أو كذبت ؟ أو هل نستشعرت النقص بسبب علة أو نقص جسماني ، أو لأنك نشأت على الاعتقاد بأنك ضعيفة البنية ؟ هل تراك كنت طفلا غير مرغوب فيه ، أو كنت تعامل معاملة تختلف عن معاملة سائر أخوتك ؟ هل أنكرك عليك الحب طفلا ؟ هل كنت تلقى استفزازا كثيرا ؟ هل كنت تلميذا بليدا ؟

ان الأسئلة السالفة تصلح لأن تكون دليلا تسترشد به في استكشاف الذكريات الدفينة المشحونة بالاحساس بالذنب . ولثة عشرات الاحتمالات ، كل منها خليق بأن يولد الشعور بالذنب .

وإذا كنت خجولا ، فانت لم تزل - بغير داع - متأثرا بالاحساس بالذنب الذي ثبت في عهد الطفولة ، وأصبحت ليس أكثر من مجرد سعى من جانبك لعقاب نفسك . وهكذا تجد نفسك مدفوعا الى تضحيات لا موجب لها ، وإلى حرمان نفسك من لذات تشتتها ، وإلى اقصاء

اليوم نفسه عاد الموظف الى منزله فوجد زوجته قد
بعدت عن الطعام والشراب فقال لها ما فعلت بك فوجدت
طهوها ، وحدث الموظف نفسه قائلا : « ينبغي ان اكون
بمخازنها ما لم يلح لي حتى ، كذلك فعلت انما نعمة الله

تعالى اليوم الثاني من هذا الشهر من هذا الشهر من هذا الشهر
بطاطس مسلوقة » ، اما دالة هذا الخاطر فهو انه لم
يجمع ربحه بطله على ان لا يكون له خازنها فلو كان له خازنها
لما كان يفتقر الى الاكل ولا يجد له كرمه بل قد يفتقر الى
الخطوة التي قد لا يسهل رصفه رغبته ذلك لا بد

والفعل فلو انما هو في هذا الشهر من هذا الشهر من هذا الشهر
من بلبله ما فخره في ان لا يكون له خازنها فلو كان له خازنها
لما كان يفتقر الى الاكل ولا يجد له كرمه بل قد يفتقر الى

باليه فعله انما اوله في بعض من الخواطر من هذا الشهر من هذا الشهر
ليفتقر الى العمل في هذا الشهر من هذا الشهر من هذا الشهر
في هذا الشهر من هذا الشهر من هذا الشهر من هذا الشهر
للانصار وانما في هذا الشهر من هذا الشهر من هذا الشهر
معلق في ان لا يكون له خازنها فلو كان له خازنها
لما كان يفتقر الى الاكل ولا يجد له كرمه بل قد يفتقر الى

ويذهب المرء الى البلاية في هذا الشهر من هذا الشهر من هذا الشهر
ليفتقر الى العمل في هذا الشهر من هذا الشهر من هذا الشهر
في هذا الشهر من هذا الشهر من هذا الشهر من هذا الشهر
للانصار وانما في هذا الشهر من هذا الشهر من هذا الشهر
معلق في ان لا يكون له خازنها فلو كان له خازنها
لما كان يفتقر الى الاكل ولا يجد له كرمه بل قد يفتقر الى
جميع هذه الخواطر من هذا الشهر من هذا الشهر من هذا الشهر
وقد تلح مجموعة باكملها من هذه الخواطر بطيها المرء فلا

يبتعد عن الرضا حتى في هذا الشهر من هذا الشهر من هذا الشهر
والرسم على قطعة من الورق في هذا الشهر من هذا الشهر من هذا الشهر
يتحول الى فعل متباطئ يحجز المرء عن مقاولته ولا يملك
تغييره في هذا الشهر من هذا الشهر من هذا الشهر من هذا الشهر

الا ان يشوه مكتبه ومكاتب زملائه بما ينقشه عليها من رسوم .

وقد تكون الافعال المتسلطة مضره احيانا كاولئك المنساقين الى تحطيم المصابيح الكهربائيه ، او الواجهات الزجاجية .

وقد تشتد وطأة الافكار والافعال المتسلطة حتى يعوق عذابها المرء عن استكشاف معناها ، وعندئذ يوصف هذا المرء ، لا بأنه مريض نفسى وحسب ، بل بأنه يشكو مرضا نفسيا حقيقيا هو العصاب القهرى او التسلطى .

الحت على مريضة فكرة متسلطة بأن كل ما تلمسه بيدها سيسم أى شخص يلمسه بعدها ! وكان سبب هذا الخاطر ، الاحساس بالذنب الذى ولدته معتقداتها الخاطئة عن الناحية الجنسية كما سمعتها فى طفولتها ، فلما راودتها فى شبابها الخواطر الجنسية وقع فى روعها انه « انسائة مسومة » . وبرغم أدراكها أنها لا يمكن أن تكون كذلك ، الا أن الخاطر الح عليها !

وظل مريض آخر مدة ثلاث سنوات يعانى من تسلط عصابى يدفعه الى ارتداء ثيابه ، ثم خلعها ، ثم ارتدائها مرة أخرى ، وهكذا ثلاث مرات قبل أن يستشعر الراحة وكان آخر يعمد الى الطواف حول منزله قبل أن يدخله . وثالث كان يفسل يديه بالصابون ثم بالكحول كلما مس مقبض الباب .

ولاشك أن فى وسع « الافكار » أن تلج وتلج فى الالاح حتى تحيل حياة المرء الى عذاب مقيم .

عرفت اما كلما انصرف عنها ابنائها ، الحت عليها

فكرة انهم سيصابون فى حادثه . وكانت تحيطهم بكل اسباب الامان والحماية ، حتى لقد كانت تدرك أن فرص أصابتهم فى حادث جد بعيدة أو مستحيلة ، ولكن الفكرة ، برغم ذلك ألحت عليها وأحالت حياتها جحيما .

وغالبا ماتعانى الفتيات من افكار جنسية ملحة . وافكار الفتيات التى تدور حول الرجل هى فى حد ذاتها ، افكار عادية طبيعية ، ولكن الذى يكسبها الصفة العصابية هو تكرارها وتزاحمها فى الذهن ، وقد تحيل هذه الافكار احيانا حياة الفتاة جحيما .

والوقوع فى الحب قد يكون تسلطا عصابيا . فعجز المرء عن التفكير الا فى الشخص الذى يحبه ، انما هو عصاب تسلطى متكامل العناصر .

بل حتى الضمير قد يفقد تسلطا عصابيا اذا ما فرض نفسه على تفكيرنا ، وراح يحصى علينا اخطاءنا ، ويعد الى افعالنا اصعبا لوامة ليشعرنا بالذنب . ووظيفة الضمير هى أن يعلى علينا ماينبغى أن يظل مكبوتا مدفونا ، فاذا نم عليه شيء بين الحين والآخر ، انتابنا الضيق والالم ، وادركنا أننا فعلنا شيئا منكرا ، ومن ثم نلوم أنفسنا ونؤنبها ، وقد نبالغ فى اللوم والتأنيب فنعتبر أنفسنا منبوذين من المجتمع ، غير جديرين بالاختلاط بالاشخاص المهديين وعلى الاخص أولئك الذين نحبه .

والتسلطات العصابية سواء تجلت فى ضمير حاد لا يفتأ يتدخل فى افعالنا مستنكرا ، او تجلت فى افعال معينة لا يملك المرء ، بدافع الحاحها ، الا أن يفعلها ، ليس لها الا نتيجة واحدة هى العذاب النفسى .

المزعجة فمنشا ازعاجها اشارتها الى حالة انعدام التوافق
فى الاشعور . أما رغبته المتسلطة فى القاء نفسه من حلق
فقد كانت رغبة لاواعية فى التخلص من نفسه لانه فى رأى
نفسه ، شىء لا يستحق الحياة !

ومهما تكن اسباب التسلطات دفيئة ، فى الوسع
استكشافها وازالتها . وما نسميه بالحركات العصبية
(TICO) كتذبذب اهداب العين ، أو اتباع طريقة
معينة فى السير ، أو ما إليها يمكن أن تسلك كذلك فى
عداد التسلطات . بل حتى اللعنة والتهتة والثأفة
وغيرها من عيوب الكلام يمكن أن تنتمى إليها ، مالم تكن
تأشئة عن عيب عضوى . والعامل اللاواعى المكبوت
المستول عن مثل هذه التسلطات غالبا ما يتلخص فى الرغبة
فى الفرار من الحقيقة لسبب من الاسباب .

والتطير ، والاعتقاد فى الخرافات من الافعال المتسلطة
ايضا . فكل تطير أو اعتقاد خاطيء يتضمن فى ثناياه عنصر
العقاب الذى يحاول المرء تجنبه . ولماذا يخشى المسرور
العقاب ؟ لانه يستشعر الذنب ، ويحس أنه جسد
بالعقاب .

أو بعبارة أخرى ان المصدر الذى يوقع العقاب يصبح
الذهن رمزا لقوة مجهولة . فاذا قضت هذه القوة مثلا
بالا يرتبط أحد بالرقم ١٣ حتى لا تقع له كارثة ، وإذا
كنت فى عقلك الباطن تعتقد أن فى وسع هذه القسوة أن
تعاقبك اذا عصيتها ، فانك ستجتهد فى اجتناب الرقم ١٣
ما وسعك الاجتهاد ، أى أنك بمعنى آخر تعتقد ما يلبس
الرقم ١٣ من معتقدات ، فتصبح متطيرا تعتقد فى هذه

الخرافة كما تعتقد في غيرها ! ويمكن القول انه كلما ازداد
تطيرك وإيمانك بالخرافات كان أحسنك اللاشعوري
بالدنب أكبر .

وفي وسع المرء ان يعاون نفسه على اجتناب ازعاج
التسلطات والوساوس . فما هذه الاعادات درجت عليها
وفي وسعنا ان نشبه هذه الاعادات بالمياه الجارية في قنوات ،
ففى كل مرة تتحقق احدى الاعادات تتعمق القناة وتتسع ،
وفي كل مرة تقاوم فيها العادة انما تحد من عمق القناة
وسريانها . فباتصرافك عنها ذهنيًا ، او بمعنى آخر ،
بطرده الخواطر المزعجة من ذهنك عن طريق تحويل ذهنك
الى فكرة اخرى اجدى وانفع ، كلما هاجمتك الفكرة
التسلطة ، يسعك ان تحد كثيرا من تحكم هذه الاعادات ،
ولا يلبث ان ياتى الوقت الذى ترول فيه هذه الاعادات
تماما .

بِعَاصِمِ الْيَمَنِيِّ لَزِمَ الْخَيْبَةَ

التفكير السليبي

انطلقت ذات مساء لمصادفة من بضعة اكبر لميل اهلوا انما في
حالة انهم لا يستطيعون فهم تلك الاية الى حكمة من وراء
طريق الى المصالح التي كانت معها في ذلك الوقت فقد اصابه
الحنين ، فـ كان في ايام الى من شغفت بالحديث في ا تشبها
كان شابا مرحا ، ثاررا ، دائم الاستعداد للضحك والمزاح
وتجنب ان اشير الى ذراعه المتتورة ولكنه قال اخيرا :
« اننى اعجب كيف لم تسالني اين فقدت ذراعى ! ان
اقلب الناس يودون ان يعرفوا اين كنت احارب ، وكيف
فقدت ذراعى وما الى ذلك من التفاصيل ! »

فسالته وقد شغفت بمعرفة جوابه :

ـ هل يؤلك الحديث عن ذراعك ؟

ـ كان هذا يحدث في البداية ولكنى الان استطيع ان
اسمع مثل هذا الحديث دون ان احس الما ! لقد اصبحت
اعرف ما الذى اتوقعه من الناس ، ولهذا فانى لا اجفل من
سؤالهم . لقد قوت ان اكف عن التحسر على نفسى مهما

تكون الحال كحالني : اخرج فبدان لمقلبي اذ لم يقبلك اسواق الفلجيم
 فاني لم اخرج من الاية لمقلبي فانا ربي .. عدل في ملقة نا
 ولزم العظماء الحكة نوراجع عذوق في الظلام تقيم الشطرنج
 يقول :

ريضا كنيت في بطون الليالي اشد تكلف لسمي القلبي عقلت ،
 فاجر فاني عرق بلاوي اذ اذ الان فقلنا امطعت انا لا انقلب طلي
 المتخبر على انقضى وقا الان صقيذ كلال السفحة ، وتوزر
 ان لا يلبس لي بطن الاسماك اذ بالحياء اني راق لا ازال واستطيع
 ان اري في راي اسعجلا عولت انقضى بولن اعمل له متبنة ربا
 وسجين عرق كفة واوقفه بيلنا الاطش في قولوني بولنا
 الاخرى عود قلنا

لما سلكوا الى الخيل لا تقولوا عولت انقضى بولن اعمل له متبنة ربا
 والواقع ان الشكر كان واجبا طلي عولت الاطش الاطش
 علقته لعلنا بسبب ما عولت قبلا اذ اذ
 متاعه جليله ولولا لويض طلي الاطش عولت لعلنا اذ اذ
 بضة ، لا تزال في عقدها الثالث ، تعيش في لويض الاطش
 جميلة ربي زوجه اذ اذ

وسقالت لعلنا فوحي متفوضا لعلنا اذ اذ
 لعلنا مع لعلنا فوحي لعلنا اذ اذ
 تشكو لعلنا فوحي لعلنا اذ اذ
 امراض القلب اذ اذ
 ان تصل الى لعلنا اذ اذ
 حلة الخيال
 وما كان بعد الفارق
 شباب في ريعان الصبا لم يترك هذا التعليم

للمكافحة في الحياة ، يواجه المستقبل بشجاعة وامل بعد
أن فقد ذراعه .. في حين أن هذه المرأة التي تحيا في
ظروف هيئة لينة في كنف زوجها وأولادها ، تعذب نفسها
الى حد العجز البدني والافلاس العقلي !

على أن كليهما يشتركان في أمر واحد .. هو الخوف
والرثاء للذات . وقد كان للجندى الشاب كل الحق في
أن يعذبه الخوف والاشفاق ، فهو قد فقد ذراعه ، ولكنه
لم يسمح لنفسه بأن يتالم كل هذا الالم .. لقد عرف من
أين تنبت متاعبه ، وعرف حقيقة مشكلته ، وأدرك أن عليه
أن يبعد عن عقله الرثاء الدائى ، والا سقط في هوة
اليأس ! وتدريب على الامر كما يتدرب الجندي على
الاسلحة ، وعرف كيف يكافح عادة التفكير السلبي كما
يكافح العدو في الحرب !

اما المرأة الشابة فلم تعرف سبب أفكارها المدمرة .
انها لا تعرف الا انها مريضة يائسة ، ساخطة على ما فعلته
الحياة معها !

ولم يكن من العسير تبين علتها . كانت من قبل فتاة
جميلة رشيقة ، ولما كبرت بها السن تركت نفسها تسمن
وتترهل ، وخيل اليها انها في الطريق الى فقدان حسناتها
وجمالها ، وانه سيأتى يوم يملأها زوجها ويزهدها فيها .

ومع هذا فقد ظلت تداوم على تناول الاغذية الدسمة ،
وكانت شهيتها الاصلية للطوى هي العلة الاساسية ،
وبخيالها السقيم توهمت أن نوبات سوء الهضم هي الالم
في القلب . ولكنها ، لا شعوريا ، كانت تريد مرضا قلبيا
لانها تستطيع عندئذ أن تتخذ منه علرا لضياح جمالها ،

وتتلعق به لاستعباد أسرتها ، ويبرون ما تشعر به من
مرارة !

وازدادت الحالة سوءا . وكما هي عادة العصايب ، بدأ
يتولاها الفزع ، فشكت الى من أفكارها المخيفة المزعمة
التي ترعبها ليلا ونهارا . أنها تشعر أنها تكبر ، وأنها بدأت
تفقد جمالها ، وترى زوجها يفضل ويشرد ، وبطريقة
لا شعورية بدأت تثار لنفسها منه ، بأن تنفق كل ماله على
الاطباء والعقاقير !

وكانت خطوتها الاخيرة التهديد بالانتحار ! قالت لي :

— لقد فعلت كل ما استطعت لكي اطرد فكرة الانتحار
عن ذهني ، ولكنلا اكره زوجي . اني لا استطيع أن أواجه
كل تلك الافكار السوداء !

فقلت لها :

— وهنا موضع خطئك . ويجب أن تواجهيها ، فأنك
لا تستطيعين الفرار منها ، لأنها تطاردك باستمرار ، ولا
يمكنك كبتها ، لأن الكبت يزيد من ضخامتها ولوراتها عليك
أنك بمواجهتها وتأملها وفحصها تستطيعين أن تعالجها .

وليس كل التفكير السلبي كتفكير هذه السيدة ، فثمة
أنواع عدة من سوء السلوك العقلي الذي يتسلط علينا
جميعا بطريقة خفية الى حد لاندرك معه بحقيقته حتى
ليصبح عادة ، ويقع الضرر .

وتوهم المرض بشكل آخر من اشكال انحراف السلوك
العقلي فيما يختص بالصحة . فالرجل الذي يداوم على
مطالعة المقالات الصحية ، والكتب الطبية ، ويترجم كل
الامراض البسيطة التي يراها في نفسه الى تهديدات

نفسية، وشك أن يفتنى على حياته، أما هو فتوحته
التفكير السلي . فان مثل هذا التفكير يمكن أن يكون
انبطوا رى بل علية

تسمى غلابة الذين لا يسمون الحياة وهم يتقادم عليها الفهم
تلك المرأة التي تظل تدرك سقطه زوجها وتستغلها
تواضع كمنظمة مرفهة . وشهرها على رقيته على الدوام
رأيتها الحسنة عاقبة نمت من اغتيال الانسان التفكير
الماضي .

وهناك الذين يكون على الماضي وعلى الشباب الضائع
اولا الماضى هو المفضل لما فلا يوافقوا له على نظرهم . وليس
دفاع بقى الماضى ولا واحد في حفظه لا فكاه الماضى

والخيانة الزوجية من اكثر انواع انحراف السلوك
العقل شيوعا وانتشارا . والزوجة المخلصة جسما
زوجها ، ولكنها تحمل بها شق فتدخل في خلوة مع هذه
الطائفة . ان المرأة العادية ترفض عن عبقها لتعطيها عليها
بالاعجاب باحترامها للزوج . فتبطلون عن تفكيرها فتدنا
الخطايا ضاحكة . فلما لم يفعل ذلك لمولدا استعاجا لا قواها
قائما تبدأ في الشعور بالذنب ، ثم يتبع ذلك الميؤس
كمن في قسما هذه امهات النفس
استلهموا في هذا راحة

ولكن في الشريعة لا تكفي البصيرة ، فقليل من الناس
نرى مالا ، أو نرى لامرأة زوجا او علة تاجها فلو اننا نحن
تركنا افكارنا تستقر في مرارة على الفهم الذي للذو والديه
فكبر ما لا نرى ، فاما نرى نوحا من امورنا فجاءه السلوك
لللعلى ، ليس في هذا
ولا في الذي يجب ان نضلع في علاج التفكير الماثلين في
تأديتها

ليس في هذه الخواطر العابرة في الذهن ، وانما الخطر في أن تصبح هذه الافكار عادة . فقد نبدا في الخوف منها ، ونحاول أن نكبتها في فزع . والكبت يسبب الصراع ، والشعور بالذنب ، ثم المرض البدني . والعصايب يكبت أهواءه وشهواته خوفا من أن تفضي به الى المتاعب الحقيقية ثم ينضب نشاطه العقلي كله في القلق من أجلها !

وقد يكون المريض صادقا حين يقول أن هذه الافكار طرات على ذهنه على غير رغبة منه ، فالظروف قادرة على أن تدفع أبشع الافكار الى اذهاننا ، والعقل البشري قادر على تخيل أى شيء ، طيبا كان أو خبيثا !

ومرة أخرى اؤكد أنه لا لوم علينا ولا تثريب اذا طافت مثل هذه الافكار بأذهاننا مجرد طواف عابر ، ولكن اعتيادها ليس خطأ أحد آخر غيرك . فان لنا مطلق الحرية عند مرور هذه الافكار بأذهاننا ، أن نطردها أو نتقبلها .

والعمل خير علاج للتفكير غير الصحي ، فلا تدع لنفسك وقتا للتفكير ، فقد قال فولتير « كلما اطلنا التفكير في مصائبنا ، ازدادت اضرارا بنا » .

والناس دائما يتحسرون قائلين : « لم اكون انا ضحية هذه الافكار الرهيبة ؟ لم أفكر في زوجة جاري ؟ لم اكن لاهلى هذه الكراهية ؟ لم أفزع من الامراض والموت كلما أصبت ببرد أو صداد ؟ »

ويقول الطبيب النفساني جوابا على ذلك : « ولم لا تكون ؟ ان أى انسان - بلا استثناء - معرض لمثل هذه الافكار ، ولست في هذا بدعا بين الناس ، لاني تفكيرك

السيء ولا في تفكيرك الطيب . كل مجال بذهنك طاف
بلهن غيرك من قبل وسيطوف من بعد . «
ان لك حرية الاختيار . . لك ان تختار الشقاء
والتعاسة الزمنين ، أو السرور والبهجة الدائمين . لك
ان تختار بين الحياة الناجحة ، أو وضع حد لحياتك
بيدك !

تحرر من الخوف

وصف « ليون مونز » الخوف فقال انه : « اشارة
الخطر التي تتطلب من الانسان أن يقف وينظر » . والروح
الانسانية في عالم اليوم تواجه انذارات وتهديدات على
جانبي طريق الحياة وكلها تدعو الى الحيطة والحذر .
وفي المواقف التي تهدد سعادتنا أو نجاحنا نحس بذلك
الشعور المؤلم في المعدة ، وبتخضل الراحتين ، ولفظ
القلب ، وثقل الحركة ، واللثمة في الكلام . . أو بمعنى
آخر نحس بشعور الخوف يسربلنا .

ولكن هناك ضربا آخر من الخوف ، امراضه كالاغراض
الاولى ، ولكن جذوره مختلفة . ويمكننا أن نسمى هذا
الخوف باسم الخوف الزائف « أو الخوف العصائى » .
انه خوف التوقع . الذى يدفع اليه شيء لا وجود له في
هذا الوقت الذى يثور فيه الخوف . والاصل في هذا
الخوف أن خطأ قد حدث في جهاز التحذير ، فالضوء
الاحمر يستمر فى الإضاءة ، وأنت فى حيرة من أمرك ،
فالأشياء التى لا ضرر منها تبدو فى صورة خطرة ، فحديث
مع رئيسك — لا يتعلق بشخصك — يصبح مخيفا مقلقا
بلفظ واحد . أو طعام ذو مذاق متغير قليلا ولو فى مطعم

عام ، يحملك على الظن بانك قد تنال ثمنك تقديراً وغيره ما تمرض من الفزع والقلق !

أعزف شمساً كان يحسب كذا قال الفزع الدائم المألوم فيكون له طعناك
مخيب دافع لثأر الفزع ولكل مكان ما لم يكن من القوس ذالبه
على أن كذا الشئ قد لعل اليوم كيفاً شطبا على نوبنا
الطوفاء ، بقدر أن عزف صلابتها وانصبها في مة يخالها
ومن المستطاع التغلب على كل من الحروف الحقيقية
والحروف الضعيفة . والمخاوف الضعيفة يمكن استئصالها
كلية ، أما المخاوف الحقيقية فمن المستطاع استئصالها في
تحقيق الخاف على المولدات والخطرات ، المخاوف الحقيقية
المستقبل لتأمين حياة وأحباء من حولك لعلنا أبلغ العمل
على تأمين المستقبل بطرق إيجابية ، كما كان يكون في الماضي
في البنك ، أو تؤمن على حياتنا . أما المخاوف الزائفة
والتي لا أساس لها فيمكن التخلص منها لضمان الاستمتاع
بالحياة مطمئنة . فمثل هذه المخاوف هي التي تسلب
سعادتنا واطمئناننا ، واستئصال شأقتها واجب علينا في
هذه الأيام حقيقة به ربنا نلذ في حقيقة رابقتها نأبجيا

واقبلنا نلذ في حقيقة رابقتها نأبجيا
ولكن نحن القادرون على المخاوف الضعيفة نلذ في حقيقة رابقتها نأبجيا
لنصنعنا لا نلذ في حقيقة رابقتها نأبجيا
أن نلذ في حقيقة رابقتها نأبجيا
أن نلذ في حقيقة رابقتها نأبجيا

لنلذ في حقيقة رابقتها نأبجيا

٣ - أن نلذ في حقيقة رابقتها نأبجيا

لنلذ في حقيقة رابقتها نأبجيا
لنلذ في حقيقة رابقتها نأبجيا
لنلذ في حقيقة رابقتها نأبجيا
لنلذ في حقيقة رابقتها نأبجيا

كيف تفهم الخوف ؟

ولعل أول سؤال يجب أن تلقيه على نفسك هو : هل هناك حقاً ما أخافه ؟ لو أن كلباً شرساً طاردك فإن جهاز التحذير سيدفعك الى منطقة الأمان ، وسرعان ما تمر لحظة الخوف ، وقد تنسى هذا الحادث بسرعة . أما إذا كان جهاز التحذير منطلقاً حين يعترض طريقك فأر ، فالواقع أن ليس هناك ما تخاف منه ، ومن واجبك أن تعرف هذه الحقيقة ! وإذا كانت ستجرب لك عملية جراحية خطيرة ، فلا بد من توقع بعض الرعدة ، وإذا كنت تخشى كثيراً من الأمور ، أو كل الأمور ، فاجلس وسطر على الورق المواقف والأشياء التى تثير قلقك واضطرابك وواجهها جميعاً .

اعترف بخوفك :

يجب أن تتقبل حقيقة خوفك الذى هو حقيقة كالحياة ذاتها أو بمعنى آخر أنك لن تستطيع أن تفرق غيلان العقل فى الشراب ، ولا أن تخفيها تحت الوسائد ، ولا أن تكبحها بالمرض المزعوم ، أما الهروب منها بالانتحار فثم غل !

وحين تضع قائمة بمخاوفك كلها ، فستجد أن أغلبها سيختفى ويتلاشى من تلقاء نفسه حين يرى النور !

وماذا عساك أن تجد فى هذه القائمة ؟ . لعلك ياسيدتى تخشين أن تصبحى أما وتخافين تجربة الوضع ؟ ولعلك نسيت أنك وضعت مسألة فى المرة السابقة ؟ فإذا كانت

تلك هي أول تجاربك فاسأل صديقك مع الامنيات .
فالحقيقة أنك ستمرين بهذه التجربة في سلام .

افعل شيئا في شأن مخاوفك :

ولا يكفي أن تعرف من أي شيء تخاف ، ولا أن تعترف
بأنك خائف ، بل يجب أن تفعل شيئا ، وما ستفعله يجب
أن يكون قاطعا وياثا .

ولو وجدت ، بالمقارنة بين هذه المخاوف وبين المخاوف
التي لها مایبررها ، أن هناك سببا قويا للخوف فقل
لنفسك اذن : « حسنا . أنا فزع خائف فاني أين اذهب
من هنا ؟ » ثم اذهب الى أي مكان . . ان ساحة القتال
بالنسبة للجندی سبب ، وأي سبب ، للخوف والفزع .
وهذا الخوف الرهيب يعذب لفترة من الوقت ، ولكنه
ينسى خوفه حين يركز ذهنه في المهمة التي يقوم بها ، ولا
يجد وقتا لتذكر خوفه والتفكير فيه . وليست بواعث
الخوف في الحياة المدنية بمثل هذه القوة ، وما أكثر الفرص
المتاحة لتجنب المخاوف أو نسيانها .

كان بين مرضای فتاة في مبة الصبا ، عرفت انها
مصابة بمرض قتال ، وان حياتها ستنتهي قريبا ، واعتراها
الفزع بعض الوقت . ولكنها واجهت الكارثة بشجاعة ؛
ثم استقر رأيها على أن تطرد من ذهنها فكرة انتظار ما قدر
لها . ولما كان النشاط البدني محرما عليها بسبب مرضها
فقد بحثت عما يشغل ذهنها ، واختارت أن تدرس اللغات
وفي مدى ستة أشهر أصبحت قادرة على أن تتولى وظيفة
المراسلات الخارجية في إحدى شركات التصدير ، وحظت

السنوات الأخيرة من حياتها بعمل آثار اهتمامها حتى نسبت
تماما القضاء المحتوم عليها .

والواقع المشاهد أن الذين يخافون لغير أسباب معقولة
هم في العادة قوم يريدون أن يخافوا . ومن المحتمل أن
يستخدم ضحية هذه الرغبة الخوف العصبي ليعرض به
بعض ما فيه من نقص .

وأول ما يجب عمله في شأن مثل هذه المخاوف أن تكف
عن اجتنابها والاعتماد بها . انظر إليها كأنها عادات سيئة
يجب استئصالها .

هل يفزعك أن يطلب منك أحد الإصدقاء أن تعزف على
البيانو في إحدى الحفلات ؟ وأنت تجيد العزف ؟ اذن
فاذهب الى الحفلات واعزف مرة بعد أخرى ! وإذا
اضطربت مرة فلا تتوقف وتدع من أصابعك أصبحت رخوة
أو أن رهبة المسرح قد استولت عليك ، فسيزول عنك
مثل هذا الاضطراب بعد بضع مرات .

هل يفزعك الظلام ؟ أخفى الإنوار في منزلك ، ثم جس
خلال الحجرات ، وابحث عن الأشياء بطريقة اللمس ،
وحاول أن تبين ما لم تستطع معرفته . وافتح الحجرات
وابحث عن الأشباح وسترى أنه لا أشباح هناك !

أما الخطوة الثانية للتغلب على المخاوف التي لا تستند
الى أساس ، فهي أن تشغل نفسك بعمل من الأعمال .
إن العقول العاطلة كالأيدي العاطلة لا ثمره لها . ولا نظير
أنك قد انتهيت من أعمالك حين تعود الى دارك . فإلى
أن تأدى الى فراشك لديك متسع من الوقت لتقضيته

أما في التفكير في مثل هذه المخاوف ، وأما في التعلم والتقدم . أننا نعيش في عالم شديد التعقيد فيه العديد من الأمور الكفيلة بأن تشغل الإنسان أربعاً وعشرين ساعة في اليوم . فإذا كنت تعمل عملاً بدنياً فربما كان الأصلح لك أن تسترخي أو تمارس رياضة ذهنية كالقراءة أو الاستماع إلى الموسيقى ، وخير من ذلك كله الهوايات الإيجابية ، كأن تعزف على آلة موسيقية ، أو تكتب فيما يثير اهتمامك ، أو تندمج في بعض النشاط الاجتماعي .

أما إذا كنت ممن يجلسون إلى المكاتب طوال اليوم ، فخير هواية لك ما تستخدم فيها الأيدي والعضلات كالرياضة ، والتجارة والتصوير أو غيرها من الصناعات التي يمكن أن تحدث التغيير المطلوب ، وتحول ذهنك إلى عمل مجد ، وفضلاً عن ذلك فإن مثل هذه الأعمال النشطة تساعد على النوم المريح العميق . ولا ينبغي أن تنسى ما لثمره عمل تنتجه يدك من أثر بالغ في رفع تقديرك لنفسك .

استمتع بالحياة :

يقول « أوليفر نولد هولز » : « إن أعظم أهداف الحياة أن تعرف كيف تحياها » وسواء كانت مخاوفك حقيقية أو متوهمة فإنها ستكون أقل فزعاً لك إذا عمدت إلى الاندماج في أحداث العالم الجارية من حولك . إن الرجل الذي يسعى إلى العزلة ، والذي يريد أن يفر من الجموع إنما يسعى إلى هزيمة مخاوفه وشقاوته . إذا

كنت تريد السعادة فاحتضن عالمك ووسع اهتمامك
ليتناول أصدقاءك وأسرتك ، واشترك معهم في مسراتهم
تصبح مرحا مثلهم .

حاول ان تفهم الناس وان تعاونهم في شدتهم فلا يعود
لديك وقت للخوف والانزعاج . وتعلم ان ماتحيط به
الآخرين من العطف والحب والحب ، سبرد اليك
اضعافا مضاعفة . ان مشاركة بقية ابناء البشر هي اعظم
ميزة لنا جميعا ، وفيها السعادة الحقة . فاذا انت وثقت
الروابط بينك وبين العالم الخارجى ، واذا انت منحت كل
ما تملك من حب ، وتقبلت حب العالم لك ، فستترسخ
قواعد سعادتك ، وستزول كل مخاوفك .

والجهود الايجابية للاستمتاع بالحياة تنبع من بعض
الاعتقادات التى يمكن ان تسمى « فلسفة الحياة » وهذه
الفلسفة مؤسسة على مبدأ يقول ان السعادة « موقف
يمكن خلقه وانشاؤه » ان هذه الفلسفة تعلمك ان تتوقع
الاحزان والنكبات ، وفي الوقت نفسه تمنحك الشجاعة
لمعالجتها . انها تعلمك ان « الحياة مغامرة تفزع اكثر مما
تضر » . . . واننا يجب ان نكون كأولئك الذين يعيشون
على مقربة من بركان « فيزوف » فهم يجازفون بالعيش
في جواره دون ان يتوقعوا السوء !

حين تفشل جهودك :

فاذا وجدت ان جهودك الشخصية لم تجد في التغلب
على مخاوفك فابحث عن المرشد الكفاء . اذهب الى طبيب

نفسى ، فمهمته ان يعاون الناس على كشف القناع عن حقيقة المخاوف ، وأن يعمل على طردها من ذهنك . والمرض النفسى ينظر اليه اليوم بنفس المنظار الذى ينظر به الى المرض البدنى . انه اضطراب ينبعث من اسباب طبيعية ، ويستجيب للعلاج الصحيح . والمخشاوف العصائية تسبب الامراض النفسية ، مثلها كمثله عقاب القدم اذا كسر فانه يجعل منك كسيحا ، فانت بالخوف تصبح مقعدا عقليا ، لا تحس بمباهج الحياة ، ومن ثم تتأثر صداقاتك ، ويتبدد اطمئنانك ، ولا تستطيع ان تنال من متعة الحياة الا اقلها . وتسعة اعشار الناس يستطيعون معالجة مخاوفهم اذا اتبعوا القواعد التى اسلفنا ذكرها ، ولكن العاشر يفشل ، اعنى أنه يفشل فى جهوده الشخصية فاذا كنت ذلك العاشر فانت فى حاجة الى المساعدة . وانت مدين بها لنفسك ولاسرتك ولاصداقاتك ، فعليك ان تخطو هذه الخطوة الاخيرة ، واربح لنفسك هذا القدر من سكينه النفس وراحة البال ، والاطمئنان ، وكلها من حق الانسان .

هل تموت من أولادهموت؟

انه من المفزع حقا ان في كل بضع دقائق ينتحر فرد من هذا العالم . ان عدد المنتحرين يبلغ نحو ٢٢.٠٠٠ الف نفس في كل عام في أمريكا وحدها ! وتشير ألباء الصحف الى أن نسبة الانتحار ترتفع عاما بعد عام ، ولا ريب ان العناء والضغط والجهد التي عاناها كل انسان في العالم خلال الحرب الاخيرة ، كانت من العوامل المساعدة على ذلك ، ومع هذا فان عدد المنتحرين في أيام السلم مفزع أيضا . ومن الامور المسلم بها ان كل انسان ينتمى الى طائفة المنتحرين ! وقد يبدو هذا القول عجيبا ولكن الواقع ان عددا قليلا جدا من الناس هم الذين لم تمر بأذهانهم قط فكرة الانتحار !

ومهما يكن رايك الخاص فالحقيقة اننا جميعا مذنبون في اظهار الفضول بامور الجنس ، والقضائح ، والجرائم ، والانتحار . ولو ان الامر لم يكن كذلك ما اشترى احد المجلات التي تنشر صور الجميلات الفاتنات ، او قرا القصص البوليسية قبل الايواء الى الفراش . وما من

شيء يقرأ في الصحف في شفف وفهم كتفاصيل حادث
انتحار !

وما كان الانتحار عملا طارئا ابن ساعته . وقد تشيع
الصحف الى أن الانتحار يرجع الى فقدان وظيفة ، أو موب
عزيز ، أو حب فاشل ، أو سبب آخر من هذه الشاكلة .
ولكن هذا ليس حقيقة . ان هذا العمل العنيف الذي
ارتكب قد جرى التفكير فيه منذ امد طويل . ثم جساء
السبب الذي تشيع اليه الصحف فكان انقشة التي قصمت
ظهر البعير ! ونادرا ما تستطيع أن تحدد متى كان الجالس
الى جانبك يفكر في الانتحار ، فكثيرا مايكون المنتحسر
بادي السرور قبيل وقت الانتحار !

ومن الناس من يعتقد أن الذي يتحدث عن الانتحار
لا يمكن أن يرتكبه . وهذا غير حقيقى كذلك . فان هذا
الإنسان انما يدبر الامر في ذهنه ويقلبه على وجوهه وهو
يتباحث في الاحتمالات مع غيره من الناس . وهناك
آخرون يكثرون من الحديث عن الانتحار ولا فكرة لديهم عن
قتل أنفسهم . انهم يحبون أنفسهم كثيرا ، ولكنهم يبحثون
عن العطف والرعاية .

عرفت زوجة جميلة في العقد الثالث من عمرها ، وكانت
جلابة ذكية ، وكانت تحب زوجها ولكنها كانت دائمة
النزاع معه . وقد استطاعت ان تحصل على عمل في
مستشفى ، واستطاعت أن تؤدي العمل الذي نيط بها
خير الاداء ، ولم يكن يعيبها الا بعض الثوب الهستيرية .
وفي ذات يوم وصلت الى عملها بعد نزاع شجر بينها وبين
زوجها . وقبيل وقت الانصراف وقبيل وصول زوجها

الى المستشفى ليعوداً معاً الى المنزل كالعادة ، قررت ان
تفرع هذا الزوج ، فتناولت سما حصلت عليه من معمل
المستشفى . وما أن تناولته حتى أطلقت صيحاتها ، وأنبأت
من حولها بما فعلت . وظن الناس انها حالة هستيرية من
حالاتها المتكررة ، فوضعت فى الفراش حتى تهدأ ، ولما
سألت حالتها شكوا فى الامر ، وفى انها تناولت سما
حقيقة ، فحاولوا علاجها ولكن بعد فوات الاوان ! ان هذه
الشابة لم يكن لديها أدنى فكرة عن قتل نفسها ، والا
ما تناولت السم فى قلب المستشفى حيث يمكن المبادرة
باتقاذا .

ومن جهة أخرى فان بعض الناس يجدون بعض الراحة
من ضغط الرغبات الانتحارية فى التحدث عن الانتحار
مع الآخرين . وبعضهم يحتفظون بنيتهم المبيتة حتى يجرى
الوقت الذى يرون فيه الحياة مجدبة قفراء . والبعض
يلوح بالانتحار كنوع من التهديد للظفر بالعناية أو العطف .
وليس هذا شعوراً كاذباً ، فان فى أعماقهم ما يحثهم على
الانتحار فعلاً .

وما من أحد غير الطبيب النفسى يستطيع أن يعرف
مبلغ جدية التهديد بالانتحار ومدى صدقه أو زيفه . ومن
سوء الحظ أن الذين يعتزمون الانتحار لا يبنحئون عن
مساعدة الطبيب النفسى ، لأنهم لا يريدون أن يغيروا
آراءهم فيما اعتزموه ! أنهم يعتبرون الانتحار وسيلة
ممكنة سهلة للفرار من شقائهم وأنه مظلة هوائية تهبط بهم
الى أرض السعادة !

على أن الاعتقادات الدينية قد حالت دون وقوع عدد

كبير ، لا يقدر ، من الانتحارات ، فان الإيمان بالله أو الخوف من العقوبة الالهية قد منع انتحار هؤلاء المؤمنين ، فاذا تلاشت العقيدة الدينية ، فان هذا العمل المانع يزول بدوره . ومما قد يقف مانعا دون الانتحار انه قد بسبب الآما ومتاعب لأمرة المنتحر . أما اذا لم تكن هناك أمرة ، أو كان الحب والتفاهم مفقودين بين معتزم الانتحار وبين افراد أسرته ، فان العامل المانع يزول كذلك .

فما هي سيكولوجية الانتحار ؟ ولم يعمد من توافرت لديه كل أسباب الحياة المرغوبة في انتهاء حياته بيده ؟ وكثيرا ما ينتحر الرجال والنساء الأقياء في حين أن غيرهم ممن يفرقون في المتاعب والآلام الى آذانهم ، يكافحون في جد دون أن تطوف فكرة الانتحار بأذهانهم ، فهل هناك اختلاف بين هاتين الطائفتين ؟

قال لى أحد المرضى يوما : « في بعض الاحيان اتصور نفسي راقدًا في نعش لآنى نائم ، وأستطيع أن أسمع ما يدور حولى وأتخيل والدى حزينين وهما يقولان لاصدقائى انه ليس هناك من سبب لشقائى ، وأنهم لا يستطيعان أن يفهما لم أفكر في مثل هذا الطيش ؟ »

وحين يحاول مريض أن يقنعنى بأن موقفه ميؤوس منه ، وأن القدر مسئول عن سوء حظه ، وأنه لا يجد في الحياة ما يربطه بها ، فانى أدرك أن هذا « الرشع للانتحار » لا يعرف شيئًا عن السيكولوجية الحقيقية المخفية وراء عزمه ونيته .

ان الدين وصل بهم الامر الى التفكير الجدى فى الانتحار فى حاجة ماسة الى التبصرة ، وكان من المستطاع الحيلولة

دون وقوع آلاف من حوادث الانتحار لو ان المنتحرين ار
اقاربهم لجئوا الى الاطباء النفسيين .
ومن اكثر الاسئلة ترددا فى موضوع الانتحار هذه
الاسئلة :

- ١ - ما الذى يدعو الناس الى قتل انفسهم ؟
 - ٢ - هل الانتحار نتيجة لمرض عقلى ؟
 - ٣ - لم يختار الناس هذه الاساليب المتباينة فى قتل
انفسهم ؟
 - ٤ - كيف يمكن معرفة جدية عزم الانسان على الانتحار ؟
 - ٥ - هل يمكن منع الانتحار ؟
 - ٦ - هل هناك ما يبرره ؟
- والغاية من هذا الفصل هو امداد القارئ بالحقائق
العلمية عن الانتحار ، لاستغلالها فى الحيلولة دون موت
انسان يفكر فى اخذ جرعة كبيرة مميتة من الحبوب المنومة ،
او الوثوب من النافذة ، او قطع شريان فى يده !

١ - ما الذى يدعو الناس الى قتل انفسهم ؟

اولا ان السبب الذى يبدو واضحا ، والذي نراه
مسطرا فى خطاب الوداع « قلما يكون هو السبب الحقيقى
للانتحار » والعادة ان الضحية لا يكون مدركا للشعور
الخاص الدفين فى عقله اللاشعورى ، والذي يدفعه الى هذا
العمل الطائش .

نشرت احدى الصحف حادثة انتحار غير عادية . كان
الفتى يهيم بحب الفتاة الجميلة ، ولكن طلب زواجه منها

قوبل بالرفض لأنها لا تحبه ، ولما رأت اصراره العجيب
ولجأته قررت ألا تقابله ولا تراه ، فكتب إليها يقول :
« كيف يمكن أن تبلغ بك القسوة الى هذا الحد ؟ انى
لا أستطيع احتمالها ، لابد لى أن أراك والا قتلت نفسى
على عتبة دارك »

ودعته الفتاة الى منزلها وهى ترجو أن تتمكن من اقناعه
بان الزواج المؤسس على الحب من جانب واحد لن يكلل
بالنجاح ، ومألفته « لم تنتحر بسبب فتاة لا تحبك ؟
استنى ولديك الكثير مما يجب أن تعيش من أجله ، وفى
خلال شهور قلائل ستحب فتاة أخرى تبادلك الحب . »
فاجابها قائلاً : « حسنا . اذا كان هذا هو شعورك
فانى ذاهب . الوداع . »

وما انقضت دقائق حتى دخل الغرفة وهو يشتعل ناراً
وفى يده زجاجة بنزين ويصيح من فرط الألم ، وبات
بالفشل كل الجهود التى بذلت لاطفاء النار قبل أن تقضى
عليه ، وقضى نحبه .

ان النظرة العامة لمثل هذا الحادث تقرر أن شاباً رفض
طلبه الزواج قتل نفسه ، ولكن السبب كان أكبر من
ذلك . فحين كان هذا الفتى طفلاً ، لم يكن له أخوة ، وكان
شديد الاعتماد على أمه ، فاذا أحس منها بعض الإهمال
ثارت ثورته لأنه تعود أن يجاب الى كل مطالبه ، ومن سوء
الحظ أن والديه لم ينجحا فى كبح جماح نزعته للتملك
التى تأصلت فى نفسه منذ الطفولة . فلم يتعلم البتة
كيف يتقبل الخسارة قبولاً حسناً . فكانت الانانية
المفرطة ، والكراهية هما الأحاسان الأولان المسئولان من
انتحاره ، وليس حادثة الفتاة .

ان الانسان الذى يقتل نفسه لابد ان يكره اما واحدا
من الناس او العالم بأسره ، والانتحار هو القتل الذاتى
« القتل المعكوس » . وكراهية المرء لانسان ، قد تطفئ
الى حد انه لا يجد له متنفسا ، فيتحول الى كراهية ذاتية ،
ويدافع الرغبة اللاشعورية فى قتل انسان آخر ، يقتل
الانسان نفسه !

ولقد اكتشف اطباء النفسيون ان بين الانتحار والقتل
صلة وثيقة . فكل من انتحر لابد انه كان يكن بين اضراله
شعورا بالمرارة والسخط . فالباعث عليه لابد ان يكون
« ساديا » - أى ناشئا عن رغبة فى توقيع الالم على الغير
- لان الانتحار يسبب للناجين منه مهانة لاحد لهما ،
وشعورا بالذنب !

وقد يبدو الانتحار فى ظاهره عملا من الاعمال الماسوخية
- أى النزعة الى توقيع الالم على النفس - « مركب
التضحية والاستشهاد » كرقبة الشخص فى الا يكون عبئا
على غيره . او رغبته فى ان يحظى باشفاق الآخرين
وعطفهم بسبب عدم قدرته على احتمال الالام العقلية او
الالام الروحية !

اما الازمات المالية ، او الامراض المستعصية ، او الفشل
فى الحب ، او الطلاق ، او الاخفاق فى تحقيق هدف معين
تكلها اسباب ثانوية . انها تتخذ لاهفاء عدم التكيف
العاطفى الدفين . ان الانانية ، وانقلاب الكراهية راسا على
عقب ، والسادية « وهى مركب الرقبة فى ازال الالام
البدنية او النفسية بالغير » انما هى السيكولوجية
الحقيقية للانتحار .

ومن جهة أخرى فإن هناك من الناس من ينهون حياتهم
لان كل آمالهم فى الحياة قد تلاشت .

٢ - هل الانتحار عرض لمرض عقلى ؟

نعم . انه عمل صادر من عقل مضطرب مهزوم .
فالانسان الطبيعى يحاول دائما ان يجد حلا لمشكلته خيرا
من الانتحار اما الانسان المضطرب فهو الذى يضيف ضغنا
على ابالة بتحميل الغير آلام مشكلة لم يستطع هو ان يحلها
والكبرياء الزائفة هى التى تمنعه من كشف فشله الباطنى
للغير . وهو غير قادر على البحث فى اقوار عقله عن الصراع
العميق .

جاءنى رجل فى الخمسين من عمره يشكو من انهيسار
مضبى يعزوه الى كثرة العمل كانت فكرة الانتحار تراوده .
فقد قال لى : « انا لا أستطيع ان اعود الى عملى . لقد
وقع الضرر وانتهى الامر ، واذا كان الرجل لا يستطيع ان
يعول زوجته واطفاله فهو غير جدير بالحياة . أئننى لا أريد
أن اكون عبئا ثقيلا على أسرئى . »

ثم بدأ يبكى وينشج . وقد علمتنا التجارب أن امثال
هذا الرجل يعانون من عصاب ما ، فطلبت منه أن يخبرنى
بطبيعة علاقته الجنسية مع زوجته فقال : « وما علاقة
هذا بذلك ؟ » وبعد مقابلات عديدة اعترف لى أنه أصبح
ضعيفا فى الناحية الجنسية ، فكان لهذا اثره فى نفسه اذ
أصبح يرى أنه فقد رجولته . ولما عولج بطريقة الإيحاء
من هذا الضعف المتوهم ، زایل شعوره السقيم ، ولم
يعد يفكر بعد ذلك فى الانتحار .

وفي كل حادثة انتحار تجد الدليل على سابقة وجود
اغتراب عقلي . وهذا هو السبب في ارسال كل الذين
يحاولون الانتحار الى مستشفيات الامراض العقلية .

٣ - لم يتخير الناس اساليب متباينة لقتل انفسهم ؟

لقد اجريت ابحاث علمية في هذه الناحية ، واستطاع
الاطباء النفسيون ان يلقوا بعض الضوء على ظ - ظاهرة
استخدام بعض الناس للموت بالرصاص ، بينما آخرون
يفضلون السم ، وطائفة اخرى تؤثر الشنق .

والاختيار عادة رمز لشخصية الفرد . فاذا كان ميالا
للسادية والعدوان ، فانه خليق بان يختار طريقة عنيفة
كحز العنق ، او قطع شريان اليد . اما الانسان
الاستعراضى ، فانه يجتذب الانظار بان يسير فوق حافة
النافذة قبل ان يقذف بنفسه منها . اما رجال الحرب
فيطلقون الرصاص على انفسهم عادة !

وثمة نظرية يقول بها المحللون النفسيون قد تبسدت
خيالية في نظرك ، وهى ان الشخص الذى يختار الفرق
للانتحار ، انما يريد ان يعود الى الرحم الاولوى ، حيث
كان وهو جنين محاطا بكيس مائى واق .

اما المرأة التى يعذبها ضميرها بسبب ماضيها فانها
تبتلع السم . اما الشاب جنسيا فيطلق الرصاص في فمه ،
والابضاح الرمزى ظاهر . والذين يشنقون انفسهم
يشعرون انهم ارتكبوا جرما ، لان الشنق موت غير مشرف .
اما الذين يؤثرون الموت بالغاز او الحبوب المنومة فانهم

سليبيون ، يريدون الموت البطيء الذى لا ألم فيه . وفى رأى الشخصى ان الذين يختارون هذه الميته لانفسهم كانوا يودون لو استطاعوا تنفيذها مع اشخاص آخرين .
واما الذين يطعنون انفسهم بخنجر ، فمن المحتمل انهم يتخيلون انهم يطعنون الاشخاص الذين يعدونهم مسئولين عن حطهم النكود .

والموت بالحريق تعبير لا شعورى عن رغبة 'المتحر فى أن يتلقى الشخص الآخر « بنار جهنم » !

على انه لا بد من الاشارة الى ان بعض المتحررين يختارون الوسيلة الجاهزة امامهم . فنزلاء مستشفيات الامراض العقلية مثلا ليس قبالتهم عادة الا السم : أو الشنق ، أو قطع الشريان اما اطلاق الرصاص أو الالقاء بالنفس من حائط ، أو غير ذلك فامور غير ميسورة لهم . ولا بد من وجود الغاز فى الدار للتفكير فيه كوسيلة للانتحار . والسم من العسير الحصول عليه ، وحتى الحبوب المنومة لا بد للحصول عليها من تذكرة طبيب ، ومن أجل ذلك قد تتنوع وسائل الانتحار . وفى بعض الاحيان تكون الوسيلة مبتكرة ، ويتم تنفيذها عن مهارة حتى لا يشتهب فى انها انتحار ، وبتهم بارتكابها انسان آخر . والواقع أن مثل هذه الحالة تكون نارا رهيبا مدبرا بمهارة !

٤ - كيف نعرف جدية التهديد بالانتحار ؟

ذات مساء ، دخل مكتبى رجل بالغ اللفه ، واخبرنى انه شديد القلق من أجل زوجته ، فقد هددت بابتلاع اليود الموجود فى صيدلية المنزل .

وفي خلال محادثاتي العديدة مع الزوجة كانت تسكر
أنها غير راغبة في الحياة ، لأنها تستد أن زوجها قد أصبح
شديد الاهتمام بامرأة أخرى . وقد لاحظت بصفة خاصة
أنها بعد انتفاء كل محادثة كانت تقضى قرابة عشر دقائق
فى التطلع الى المرأة الموجودة فى حجرة الانتظار عندي ،
وتصلح من هندامها وزينتها ، فلم يخالجنى أدنى شك فى
أن تهديدها بالانتحار ، إنما هو « تهوئش » تريد به معاقبة
زوجها على خيائنه الزعومة أن الغرور والانتحار لا يجتمعان
والمرأة الجادة فى الانتحار لاتعنى كثيرا أو قليلا بمظهرها .

ولقد حدث لزميل لى بعد أن فحص إحدى مريضاته
أن قرر أنها جادة فى الرغبة فى الانتحار ، وطلب من زوجها
وابنتها نقلها الى المستشفى فوراً . غير أن الابنة رفضت
وقالت ان أمها لا يمكن أن ترتكب مثل هذا العمل السخيف
واراد الطبيب أن يحمى نفسه ، فكتب مذكرة برأيه فى
الوقف ، وأنه يجب ألا تترك السيدة وحدها دون رقابة،
وجلس الزوج وابنته يتناقشان فى الوقف ، والابنة
شديدة الاصرار على رأيها وفى غضون ذلك ذبحت السيدة
نفسها بموسى ، وقضت نحبها وهى فى طريقها الى
المستشفى لاسعافها !

انه مامن انسان غير الطبيب النفسى يستطيع أن يقرر
هل حياة المريض فى خطر حقا ام فى مامن !

٥ - هل يمكن منع الانتحار ؟

نعم . وخير ما نفعله دائما هو أن نأخذ التهديد بالانتحار
مأخذا جديا ، ولن يضر الانسان شيئا بالتخاذ الحيطة .

فان خطأ في الحكم قد يكلف الشخص حياته . ان من واجب الانسان ان يشفق على المريض ، ويمطف عليه ؛ لا ان ينهره ، على ان يراعى الا يزيد العطف عن حده الواجب ، والا انعكست الآية .

اذكر حادثة سيدة كانت تبدو في مظهر المرح والسرور حين كان زوجها يهدد بقتل نفسه ، بل اخبرته صراحة انها ستزوج رجلا آخر ، وستقضى وقتنا سعيدا بمبلغ التأمين الذي سيتركه لها بعد موته ! وافلحت هذه الحيلة « السيكولوجية » الصغيرة فقرر الزوج ان يحبط ماتمناء زرجته وعدل عن قتل نفسه !

وقد اسلفنا القول ان عليك ان تعتبر الانسان الذي يهدد بالانتحار انسانا مريضا . فاذا فشلت في اعادته الى جادة العقل او احياء روحه ، فلا تتردد في الالتجاء به الى طبيب نفسى .

٦ - هل هناك ما يبرر الانتحار ؟

الانتحار لا يمكن تبريره مهما تكن الظروف انه عمل يناهض ارادة الله ، والمجتمع ، واسرة الانسان . والاديان كلها تحرم على الانسان ان يفعل بحياته كما يشاء .

وما من انسان يريد ان يموت . وانا اعارض راي كثير من اطباء النفسيين في الاعتقاد بوجود رقبة اصيلة في الموت في الانسان . فالجدة التي تحدثت عن رغبتها في النوم الابدي لانها عاشت حياتها ، واصبحت سيئة الصحة ضعيفة القوى ، لا تجد امامها الا ان تتظاهر برغبتها في

الموت الريح . ومن المؤلم سيكولوجيا مكافحة الموت
المقرب . والواقع أن الانسان الذى يموت قبل الاوان -
أى بالانتحار - لديه الرغبة الاكيدة فى الحياة ، ولكنه
غير قادر على احتمال مصائب الحياة وشدايدها فهسبو
يتشوق الى دار السلام . ان لسان حاله يقول : « اذا
كانت الحياة لا تستطيع ان تعطينى ما اريده ، فانا افضل
الا اعيش » .

لقد تحدثنا كثيرا عن الانتحار ، وما يدفع المرء اليه
وكيف يرتكبه وما الذى نستطيع ان نفعله فى سبيل
الحياة دونه فلنتحدث الان الى من يريد الانتحار لعلنا
نستطيع ان نعاونه فى فهم حقيقة نفسه ..

لم تريد ان تنتحر ؟

ان الحياة اشبه بكفتى ميزان ، تهبط كفة عن كفة ،
كلما زاد الثقل فى الاولى عن الثانية ، وكذلك الشخص
السرى يستطيع ان يجعل الكفتين متعادلتين وفى صعيد
واحد . فرجل الاعمال المنهمك فى عمله يهرع بين وقت
 وآخر الى ساحة الجولف او الى ساحة الرياضة ليخفف
عن نفسه عبء الاعمال . وربة البيت المنهكة القوى تهرع
الى السينما لتدمج نفسها فى شخصية البطلة التى ينتهى
بها كفاحها بين احضان حبيبها ، او قد تذهب الى السوق
لتجرب القبعات او الثياب وقد تشتري بعضا منها .
والعامل المتعب يعود الى داره ويستمتع الى الراديو . !
فالانسان الطبيعى يوازن بين مسراته ومتاعبه فى الحياة .

اما العصاى فلا يفعل ذلك . فسوء حظ جديد ، مهما يكن تافها ، فهو كفىل بأن يؤرجع الميزان ويهبط باحدى الكفتين ، ويزيد العصاى من ثقل هذه الكفة بما يضيفه من ذكريات الاخطاء والخسائر والشدائد الماضية . فاذا حاول أن يوازى بين الكفتين باحتساء الخمر ، أو تناول المخدرات ، فانه يجعل الكفتين فى تارجح مستمر بين الهبوط والصعود ، والعصاى لا يصل أبدا الى الاتزان ، فمسرانه مطلقة الى حد يرفع احدى الكفتين الى الحد الاقصى ، ثم يهبط بها فجأة الى الحد الأدنى .

والعصاى حين تعتريه الهموم تكون روح تقديره للامور خاطئة ، وكأنه يضع قدمه فى احدى الكفتين وهو يزن شقاءه . انه يضيف جزءا من نفسه الى متاعبه ، وفى الاسبوع التالى أو ربما فى اليوم التالى ، نراه يعجب لم اعطى كل هذه الاهمية لتلك الحادثة التافهة ؟

وغالبا ما يتحقق الانسان المهموم من تفاعلة حادثته حين يرى مصائب غيره . انه خليق بأن يشعر بالسرور لانه لم يفقد عينا أو ساقا ، وأن يفبط نفسه لانه لا يموت جوعا ، أو أن أعضاء جسمه لا تتجمد من البرد والصقيع ، وأن يشعر بالسعادة لانه لم يصل الى حد حياة الفاقة والفقر . ومع ذلك فانها طريقة تساعد على اعادة تثبيت روح التقدير فحرب هذه الطريقة حين تصل الامور الى الدرك الاسفل ، هذا اذا لم تصل الى حالة عدم الاكتراث والاستهانة ، فاذا وصلت الى هذا الحد فحرب طريقة اخرى ترفع مسن تقديرك لقيم الحياة .

هل جريت أن تنظر فى المرأة وترى وجهك العابس ؟

لا عجب إذن إذا لم يهتم بك أحد . ان وجهك يدمر الناس الى الفرار . جرب أن تضع على وجهك شبه ابتسامة . أظن أنك الآن ترى صورة شخص أجمل قليلا ، وإذا كنت سيدة فمشطى شعرك ، وإذا كنت رجلا فاذهب الى حلاقك ، ليحفل رأسك ووجهك ، فيرتفع تقديرك لنفسك .

وعلى الرغم من كل ما تقوله ، فانت تظن حقيقة أن الشخص الذي تراه في المرأة هو أهم شخص في العالم ، فلا زعيم ولا فيلسوف ولا عالم أهم من نفسك . وأنت لا ترى نفسك جزءا بسيطا من هذه الالة العظيمة ، أنك ترى نفسك أعظم شأنا من جميع أجزائها . فهل أنت حقا كذلك ؟ الجواب هو كلا بالطبع . ومن ثم فان ذهابك من هذه الدنيا لن يؤثر شيئا في هذا العالم ، فلماذا لا تفكر في كل مسرات الحياة التي سيستمتع بها الآخرون بعبد تحولك الى تراب ؟

الشقاء غير طبيعي

كانت هيلين فتاة في نهاية العقد الثالث من عمرها ، وقد أرسل الى طبيب أسرتها يقول أنها هزلت كثيرا ، وأنها لا تشعر بشهية للطعام ، شاردة الدهن أبدا ، وقد أعلنت للجميع أنها فقدت الاهتمام بكل شيء في الحياة ، وأضاف الطبيب في نهاية رسالته قوله أنها منذ عدة شهور فقدت خطيبها الذي قتل في حادث طائرة .

وقالت لى الفتاة :

كيف يستطيع أى انسان ان يحملنى على النسيان ؟

لا يمكن أن أعود إلى ما كنت عليه ، ولن أشعر بالسعادة مرة أخرى . لقد مت حين مات ، اذ لا يمكن أن يحل محله انسان آخر . انى أحس فى بعض الاحيان انى كجثة تدب على الارض ، فما الذى أرجوه بعد اليوم ؟ اليس من الطبيعى أن أشعر بمثل هذا الشعور ! وكيف يمكن لانسان أن يكون سعيدا بعد مثل هذه المأساة ؟

وفى العالم آلاف من امثال « هيلين » يجدون مبررا لشقائهم وتعاستهم !

ومن الطبيعى أن يحزن الانسان لموت عزيز عليه ، وأن يشعر بالشقاء ، حين ينتهى الزواج بالطلاق ، وأن يصاب بالحزن بسبب ضعف صحته ، فالحزن هو رد الفعل العقلى بازاء المصائب . ولكن هناك نوعين من رد الفعل بازاء الاحزان الشخصية ، أحدهما طبيعى والاخر غير طبيعى ، فاذا حزن انسان عقب حادثة محرنة ، وكان حزنه مؤقتا فانا نعتبر الشخص طبيعيا . أما اذا رفض الانسان أن يعيد تكيف نفسه ، وفضل الانغماس فى التفكير المحزن ، فهناك اذن سبب للاعتقاد بأن هذا الشخص عصابى ، وأنه يريد ، لا شعوريا ، أن يظل بائسا شقيا . وهذا هو الشيء الذى لا يستطيع الا القليلون فهمه وتقديره ، فهناك سؤال يلتقى المرة بعد الاخرى : « لم يريد الانسان أن يكون شقيا ؟ » .

حين قيل لهيلين أن حالة الحزن التى طال أمرها بعد موت خطيبها نشأت من عوامل عصابية ، أبت أن تداوم على العلاج ذلك لأنها لم تستطع أن تفهم كيف يمكن لاي انسان أن يقف موقفا غير موقعها فى مثل هذه الظروف ؟

على انها استطاعت اخيرا ان تتبين الحقيقة من خلال
سيكولوجية معيشتها العلية فى الماضى ، وقررت ان تغير
سلوكها فى الحياة !

والاشفاق على الذات ، كما كان الامر فى حالة هيلين ،
من اهم الاعراض اللاشعورية للشقاء المزمع . انه يستهدف
اجتذاب العناية والاهتمام ، وينزع الى الرغبة فى ان
يعبر العالم كله عن حزنه واشفاقه من أجل شقيقته
الشخصى !

وهو فعلا طلب لعطف الام . فالعصابيون يسلكون مسلك
الاطفال فى وقت الشدة ، وهم يظنون يذكرون انفسهم
بمأساتهم ويحتضنون احزانهم الى صدورهم ، كى يظلوا
يذكرونها ، ويتحدثون الى كل انسان فى شأن هذه الاحزان
لانهم يريدون من كل انسان يصفى اليهم ان يشاركهم هذا
الهم . أما الناضجون عاطفيا فلا يعلنون عن آلامهم التى
تحر فى قلوبهم بل يحاولون ان يتغلبوا على انارها .

ان العصابى يحس بالرضاء حين يشاهد الاهتمام
الذى خلفه فى سامعيه . انه يستمتع بهذا الاهتمام الذى
يبدونه نحوه حين يروونه مضطرب العقل .

ولو انك رايت امرأة تبكى فى الطريق لوقفت تسالها عما
يبكيها عسى ان تفرج كربها ، وفى العالم كثيرون يكون
مثل هذه المرأة دون سبب ظاهر ، وبكاؤهم هو مظهر
لشكواهم من الشقاء والبؤس .

ان مثل هذا الشخص يحتاج الى صبر طويل ، وجهد
كبير ليرى راي العين سيكولوجية شقائه ، وتكشف له
العوامل الخفية فى عقله العليل ، حتى يستطيع ان يدرك
ادراكا واعيا .

وقد يكون مثل هذا السلوك غير الطبيعي راجعا الى سبب آخر غير الاشفاق على الذات . ونعنى بذلك ان الشاب الشقى كان فى الاغلب طفلا شقيا . وكذلك يغلّب على الظن انه نشأ فى دار يسودها الشقاء ، فهو يتعرض له الدائم لشقاء والديه يصبح مثلهما فى رد الفعل بازاء الحوادث الاليمة ، ويعالجها بطريقة عصابية . انه يقلد والديه سنوات عديدة حتى ينسى كيف يكون رد الفعل بطريقة اخرى . ومن ثم يصبح عبدا لعادة الشقاء والتعاسة وثمة مخاطرة كبرى فى الزواج من شخص مزمن الشقاء ، او نشأ فى دار تعسة ، فانه سينقل هذا الشقاء الذى افقه فى طفولته ، الى حياته الزوجية الجديدة .

فالشقاء اذن عادة تكونت وضربت جذورها الى عهد الطفولة .

اما الناس الطبيعيون فليس لزاما ان يكونوا فى سعادة تامة ، ولكن هناك امرا واحدا محققا ، ذلك انهم يابون ان يسمحوا لانفسهم بأن يهزمهم القدر مهما قسا عليهم . انهم يشعرون بأن عليهم ان يعيشوا حياتهم رغم كسل الصعاب التى تعترض طريقهم ، وأن يخفوا من شأن أحزانهم ، ويحولوها الى ضروب من النشاط والى الوان من البقاء . انهم يستطيعون ان يدركوا سخافة محاربة النفس ، وجعل الحياة أكثر صعوبة بسبب ذنب مضى عهده .

ويذكرنا هذا بعامل مهم يلقي الضوء على سبب شقاء العصابى ، ذلك هو عامل الذنب والحاجة الى التكفير عن الذنب ويشير اليه الاطباء النفسانيون باسم « الماسوكية » وهو مركب تقص يجعل الفرد يستمتع حقا بالالم العقلى

والبدني ! ولعلك تلمس التناقض الواضح حين ترى اما
تبكي في ليلة زفاف ابنتها ، فاذا سألته قالت : « انني
ابكي فرحا من اجليها » وهذا ينطبق على العصابي الذي
لا يعدم سببا لكي يكون شقيا ! انه ينش الماضي حتى
يجد ما يجعله يشعر بالذنب ، ثم يقضي بقية حياته يكفر
عما سلف . انه يعيد الحياة الى الحادثة الماضية ، كي
يتجدد شعوره بالذنب لا شعوريا ، ولكي يجد لديه ما يعاقب
نفسه من اجله .

ومن الناس من يرى نفسه غير جدير بالسعادة ، بل
ان بعض الناس تتسلط عليهم الاوهام فيشعرون انهم لو
اظهروا للناس انهم سعداء فان الشر سيحقيق بهم ! ومثل
هؤلاء واولئك اناس يخشون ان يكونوا سعداء . انهم
يسعون فعلا الى المتاعب فاذا تحققت ارضت رغبتهم
اللاشعورية .

وليس من الطبيعي ان يكون الانسان شقيا ، فان الشقي
يتخذ من شقائه ستارا يخفي به فشله ، وعدم تكيفه
الاجتماعي وعدم قدرته على الاضطلاع بتبعات الحياة .
انه يريد ان حوله ان يعرفوا انه ضحية « سوء الحظ »
وهي طريقة الكسالى الذين لا يكافحون للظفر بالسعادة .
فالشقاء مرض نفسي ، ولا بد للانسان ان يتبين العوامل
اللاشعورية التي تعمل وراء الشقاء قبل ان يتعلم كيف
يسعد ويطمئن نفسه . ان المصائب والمتاعب تحول بنا
جميعا ، وليس المهم ما يحدث لنا ، ولكن رد الفعل الذي
تقابله به هو الذي يقرر هل نحن طبيعيون ام عصايون .
والانسان الطبيعي يدرك ان الحياة قصيرة ، فلا وقت
لديه للشقاء . انه يعيش ليومه وغده ، اما الامس فاشبه
بالكلة قد هضمت !

الساووك الجنسى السوء

يلعب الجنس دورا أكثر أهمية مما تتصور بوجه عام، في صحتنا الجسمية والنفسية . وليس كل من يقصد الى طبيب نفسانى ، لابد أن يشكو من اضطراب في حياته الجنسية ، ولكنه يمكن القول أن غالبية العصائين غير موافقين جنسيا . وأنه لما يثير الدهشة أن عدم التوافق الجنسى يمكن أن يأتى في ركابه بأمراض جسمية وعصبية. والجانب السيئ فى الأمر أن المرضى لا يدركون العلاقة بين عامل الجنس ونشوء العصاب ، ومن ثم يروحون يترددون على الأطباء يشكون من الصداع ، أو أوجاع القلب ، أو فقدان الشهية ، أو سوء الهضم ، أو الارق !

سيدة متزوجة عمرها ٢٧ سنة قال عنها طبيب الاسرة لقد نشأ عندها الخوف من الموت ، وكان ذلك عقب وفاة زوج أمها ، وكانت جنازته أول جنازة حضرتها ، وكانت اعراض مرضها الغثيان والدوار والارق والصداع ، ولما فشل علاجها الطبى بمختلف العقاقير أيقن الطبيب أنه بصدد مريضة عصائية .

وفى خلال حديثى معها اصرت على أن متاعبها انبعثت بعد أن علمت أن زوج أمها مات وهو نائم من نوبة قلبية .

وفي تردد عظيم اعترفت أخيراً أنها غير قادرة على الاستمتاع بالناحية الجنسية مع زوجها ، وذلك لأن والديها قسداً أنشأها على الخوف من الجنس إلى حد أنها حتى بعد الزواج استمرت على الظهور بمظهر متحفظ حيال كل شيء يتعلق بالجنس ، ومن ثم اجتمع افتقارها إلى التعاون ، وتواضعها المتزمت ، وخوفها من الولادة ، على أشقاء زوجها ، وكانت تفتخر أنها تحبه بطريقة « روحية » .

وقد نجم من تعديل موقفها بازاء الواجبات الجنسية الزوجية نتائج مشجعة ، واختفت مخاوفها العصابية ، وعاد التوافق الجنسي بالسعادة التي حلت محل الآلام الجسمية العديدة .

وما مبلغ علم الزوجة العادية بأعضائها التناسلية ، ووظائفها وقدرتها على الأشباع الجنسي ؟ وما مبلغ ما يعرفه الزوج العادي عن عواطف المرأة ، وعن فن الحب والمغازلة ؟ القليل في الحالتين . ذلك لأننا كنا في الماضي نتردد بطريقة عصابية في بحث الجنس أو دراسته . لقد كان الموضوع محرماً علينا سواء في البيت أو خارج البيت .

ونحن في هذا الكتاب الموجز لا نستطيع أن نعالج الناحية الفسيولوجية للجنس ، ولا أن نعطي محاضرة في الناحية السيكولوجية له ، وكذلك لن نستطيع أن نصف الانحرافات الجنسية ، ولكننا نستطيع أن نذكر كيف تقضي الآراء الخاطئة عن الجنس إلى أساءة الفهم فيما يختص بأهمية العلاقات الجنسية ، وكيف ينبعث الشقاء في الحياة الزوجية .

قأول كل شيء ليس هناك في الرغبة الجنسية ما يستحق

أن نخجل منه المرء . فانها غريزة اوجدتها الطبيعة من أجل حفظ النوع ، ولو أن العلاقات الجنسية لم تكن ممتعة ، لفنى العالم منذ اجيال طويلة . ولقد ثبت نساء كثيرات على فكرة أن البرود الجنسي صفة نبيلة ، وأن الخفسر والحياء مرغوبان ، وأن الاتصال الجنسي مسألة يجب على المرأة اداؤها كما تؤدي واجبا وهذا كله يناقض تمام المناقضة ناموس الطبيعة .

ان الرقبة الجنسية مسألة طبيعية كالرغبة في الطعام مع فارق واحد هو أن الرغبة الثانية يمكن كبجها ولكن الى وقت قصير ، اذ لابد من تحقيقها . اما الرغبة الجنسية : فانه يمكن كبجها الى ما لا نهاية ! واغلب الحالات يستطعن تحقيقه دون عناء ، اما البعض الاخر فينقلبن عصايات بسبب الرغبات المكبوتة التي لا يدركن من امرها شيئا .

وكل ما نود أن نؤكد هنا انه ليس هناك مايبحث على خوف العروس الشابة من علاقاتها الجنسية مع زوجها ، فهذا جزء من حياتهما الزوجية ، تماما كالجلوس الى المائدة معا ، وتقاسم نفس الطعام أو المشاركة فيمسا يملكان . ان سرية هذه العلاقة هي التي تجعلها اشبه بالامر المعيب ، ولكن هذه الرفقة السرية هي التي تجعلنا فوق مستوى الحيوانات !

بمثل هذه الروح يجب على المرأة أن تشارك مع زوجها في الصلات الجنسية ، وعلى الزوج أن يبت في زوجته هذه الروح ، بما يبيديه لها من حب ، وعطف ، وفهم .
ان العلم يعترف بالرقبة الجنسية كعامل مهم في الحياة

ذى أثر فعال فى اجتلاب السعادة فى الحياة الزوجية . وكثير من الناس ينتقصهم الاستعداد الكامل للزواج بسبب جهلهم بالناحية الجنسية . ومرجع ذلك اما الى ان الاباء غير قادرين على تزويد أبنائهم بهذه المعرفة الضرورية ، واما انهم خجلوا من بحث هذه الامور مع أبنائهم ، ويقصر الدكتور جيلسى الطبيب النفسانى الانجليزى : « ان الاغلبية الساحقة من المرضى العصابين الذين قصدوا اليه لم ينالوا ثقافة جنسية من آبائهم . »

وكتب طبيب نفسانى آخر يقول : « انى لخجل كل الخجل اذ اقول ان رجال المهن الطبية فى الولايات المتحدة لم يعنوا بتاتا بالاهمية الحقيقية للصحة الجنسية ، فليس هناك معهد طبى واحد فيما اعر ف يستطيع الانسان فيه ان يتلقى برنامجا فى الثقافة الجنسية ! وانه لاسر محزن ، فانى ارى الحاجة الى مثل هذه الثقافة فى كل يوم » .

وتعزىزا لوجهة النظر الخاصة باهمية المعلومات الجنسية نذكر ان الدكتورة كاترين دافيز التى اجرت بحثا عن الحياة عند ٢٢.٠٠٠ الف امرأة ، اكتشفت ان النسبة الكبرى من النساء المتزوجات السعيدات عندهن بعض الثقافة الجنسية . وقد اكد كثير من الاطباء الاهمية الحيوية للتعليم الجنسى ، وان كل انسان يجب ان يقرأ كتابا او أكثر عن الجنس . ان الجهل بالمعنى الحقيقى للجنس قد يؤدى الى اخطاء محزنة مؤسفة ، اولها : كبح الرغبات الجنسية بسبب الاعتقادات التالية :

١ - ان الفرض الوحيد من الرغبات الجنسية هو اثار

النسل ، وأن الاستمتاع الجنسي يكون تبعا لذلك أمرا
غير مهذب ودليلا على التفكير الشهوانى .

ب - أن الزوج يجب أن يكون هو البادىء بالمغازلة فى
حين تقف الزوجة موقفا سلبيا .

ج - أن الفضيلة مرادفة للصحة .

د - أن التوافق الجنسى يلعب دورا ثانويا فى السعادة
الزوجية .

هـ - أن الرققة « المثالية » مؤسسة على الحب
الافلاطونى الخالى من المداعبات الجسمية والاثارة .

ومجموعة ثانية من الاخطاء تؤدى الى احباط الرغبة
الجنسية بسبب الاعتقادات التالية :

ا - أن العادة السرية تفضى الى الجنون .

ب - أن العانس تبتئس وتحزن اذا فاتها قطار الزواج ؛
لانها تريد لنفسها منزلا واستقرارا ، وليس مرجع
ابتئاسها الى عدم اشباع رغباتها الجنسية .

ج - على الزوج أن يجتنب العلاقات الجنسية
بزوجته ، اذا أراد ألا ينجب اطفالا !

ويسمى جنبا الى جنب مع هذه المعتقدات الخاطئة
حول الجنس ، تلك الفكرة الخاطئة فى أن الشخص غير
الصالح جنسيا سيجنى السعادة عن طريق الزواج .
والزواج قلما يكون حلا للعقد التى تسبق الزواج . بل أن
الزواج على تقيض ذلك ، يعين على مضاعفة الصراع
العاطفى بأن يجعل مشكلة الجنس احد من ذى قبل .
وأولئك المضطربون عاطفيا يجب أن يجتنبوا اضطراباتهم
قبل الاقدام على الزواج ، والا فليس لنا الا أن نتوقع

أزواجاً غير ناضجين ، وزوجات سليات ، أو أزواجاً محبطين ، وزوجات باردات رافضات .

تلقت إحدى المريضات برنامجاً في الصحة الجنسية قبل زواجها ، واكتشفت في ليلة زفافها أن علاقتهما الجنسية بزوجها مستحيلة عملياً ، وبدلاً من أن تضطرب ذهبت في اليوم التالي تطلب مشورة الطبيب ، فاكشفت بعد فحصها أن غشاء البكارة لا يفيض إلا بعملية جراحية ، وهي عملية بسيطة ولكنها حلت مشكلتها ، فقد استطاعت بعد ذلك أن تجني الرضاء من العلاقة الجنسية .

وفي بعض الأحيان تترك البداية السيئة جروحاً من شأنها أن تعرض السعادة الزوجية إلى الخطر في السنوات التالية ، كتلك المريضة التي كانت تعد نفسها باردة جنسياً ثم اكتشفت ، بعد أن تتبععت منشأ برودها ، أنها ذات شخصية عاطفية لا تحتاج إلا إلى إيقاظ ، وكان زوجها يخدعها في براءة بأنه قانع جنسياً ، ثم أصبح أقدر على إعطاء المتعة واجتنائها بعد أن عرف أكثر مما كان يعرف عن الجنس .

ولست ممن يؤمنون بأن الجنس هو العامل الرئيسي في الحياة ، ولكن اعترافات مرضاى قد أقنعتنى بأن الجنس أساسى إلى حد أن كل إنسان يرفض أن يبحث أو يدرس الجنس دراسة واعية ، أو يعتبر الجنس شيئاً « قذراً » أو « قبيحاً » لأبد أنه يعانى من خداع عصائى .

وانى لأذكر قصة مريضة كانت تعرض فعلاً عند التفكير فى أنها ستقول شيئاً عن حياتها الجنسية في أثناء عملية التحليل النفسى . لقد كانت تعاني من صداع عصائى ،

لم تكن متزوجة وكانت تزعم أن موضوع الجنس يثيرها
ويفضيها ، وقد اعترفت أخيرا أنها كانت تلجأ الى الارضاء
الذاتي ، وأن الشعور بالذنب الذي يصاحب هذه الحالة
كان يدعوها الى هذا الموقف الدفاعي الذي تستنكر فيه
موضوع الجنس ، فتتخذ من هذا الموقف الدفاعي سبيلا
لتغطية احساسها بالخطيئة ، وكان الصداق بطبيعة
الحال ، يمثل نوعا من العقاب كتكفير عن شعورها بالذنب
وثمة آلاف من حوادث الطلاق كان من المستطاع اجتناب
وقوعها ، لو أن كل زوجين تلقيا معرفة صحيحة بأمور
الجنس وأنه ليقدر أن ما بين ٢٠ و ٣٠ في المائة من النساء
غير قادرات على استخلاص الارضاء الجنسي من علاقتهن
بأزواجهن .

فاذا كنت مزمعا الزواج ، ففي استطاعتك اجتناب
الشقاء الذي ينبعث من عدم التوافق الجنسي . افحص
نفسك قبل الزواج ، وقدر حقيقة موقفك من ناحية
الجنس ، وتأكد أن وجهات نظرك في هذا الموضوع طبيعية ،
فاذا كنت تجهل هذه الامور ، فبادر الى اقتناء كتاب
يعالج الثقافة الجنسية ، وابعد المخاوف غير الطبيعية ،
واجعل الحكمة رائدك في سلوكك الجنسي ، واذكر أن الحياء
كالانفماس يكشف عن شخصية غير متكيفة . واذكر
كذلك أن الارضاء الجنسي لم يعد شيئا محرما ، وأن تكيف
الزوجين احدهما للآخر جسميا ونفسيا هو الاسساس
للزواج السعيد .

فاذا لم تجد التوافق في صلاتك الجنسية ، فابحث
عن السبب ، ربما يكون هناك مايمكن عمله لتحسين

صلا تلك الجنسية . فاذا لم تستطع ذلك دون معونة ، فبادر الى طلب النصع والمعونة من الاخصائيين النفسانيين ، لقد كنت محبا حين تزوجت ، فما الذى طرأ على هذه الجاذبية الجنسية القوية التى كانت متبادلة بينكما ؟ اية آراء فاسدة غيرت تلك الجاذبية ؟

ان هناك اسبابا عديدة لفشل الزواج ، وليس عدم التوافق الجنسى اقل هذه الاسباب . ان فى الاستطاعة العمل على انجاح الزواج ، اذا كان كل من الزوجين يواجه الضوء والحقيقة .

الزواج السيئ يمكن ان ينصلح

وفى الاستطاعة ان تقسم الزوجات من حيث النسبة المثوية للسعادة الى اربعة اقسام :

١ - طيب « ٧٥ - ١٠٠ ٪ »

٢ - متوسط « ٥٠ - ٧٥ ٪ »

٣ - سيئ « ٢٥ - ٥٠ ٪ »

٤ - مستحيل « ٠ - ٢٥ ٪ »

فالزواج الصالح هو الذى يكون فيه لكل من الزوج والزوجة شخصية طبيعية ، فهما يظهران كل دليل على حسن التكيف القائم على اساس سليم ، وهما مستعدان لاداء كل الالتزامات التى تشيد الاساس الصحيح للزواج السعيد ، ان لهما قوة الاحتمال ، وحسن الفهم ، ويعرفان معنى الحب ، وهما عادة خاليان من العقدة الخطيرة التى تسبق الزواج . ومثل هذين الزوجين يحققان ما بين ٧٥ و ١٠٠ ٪ من السعادة .

أما الزواج المتوسط فهو أكثر حالات الزواج شيوعاً وانتشاراً بين الناس . وفي هذه المجموعة يسلك الزوجان سلوكاً طبيعياً ، وهما طبيعياً بقدر قدرتهما على التكيف أحدهما للآخر ، واختلافاتهما ليست خطيرة ، وقسداً لا يستطيعان أن يفخرا بالسعادة الكاملة ، ولكن مامن واحد منهما يحس أنه شقى شقاء محمداً . ومثل هذين الزوجين يصل بهما الزواج الى نسبة تتراوح بين ٥٠ و ٧٥٪ من الرضاء الذي ينحصر عادة في البيت وتعليم الاطفال ، والتأمين ضد عدم الاستقرار الاقتصادي أو الصحي ، والعطلات الدورية ، وجماعات الاصدقاء ، والانساق المتبادل على قبول ما يعترض طريقهما في شجاعة ، انهما يعيشان لغرض معين ، هو أن يظفرا بالسعادة لينعما بها مع الآخرين .

أما الزواج السيئ فهو عادة نتيجة سوء الاختيار ، فاما أن الزوج والزوجة غير متلائمين عاطفياً ، أحدهما للآخر ، لانهما متعارضان الشخصية ، وأما أنهما - أحدهما أو كليهما - كانا غير صالحين للزواج بسبب عدم النضج النفسى ، أو لوجود مركبات عصابية في نفسيهما قبل الزواج ، وأما أنهما عاشا في بيئة منزلية عصابية ، وأمضيا طفولة شقية ، ومن ثم يصبحان غير قادرين على إيجاد علاقة غرامية طبيعية نحو الجنس الآخر وكنتيجة لهذه الحال يمكن أن يفترض أن الزواج كان منشؤه عصابيا .

وقد دلل على ذلك الدكتور « ادموند برجر » مؤلف كتاب « الزواج التمس والطلاق » إذ قال : « أن جذور الفشل في الحياة الزوجية تمتد الى الوراء .. الى عهد

طفولة الزوجين حين استقرت في النفس بطريقة لاشعورية وانتجت هذه الصورة لمسلك عصابي ، وأفضى الامر الى اختيار عصابي لشريك الزواج .

وقد اعترفت لي احدى مريضاتي في أن السبب الوحيد في زواجها من زوجها الذي لا تحبه ، أنها كانت جد راقبة في الفرار من بيت أبويها الثقين ، فقد كانت تعساني الامرين من الشقاق الدائم بين أبويها ، ومن ثم عولت على الفرار من هذا الجحيم بالزواج .

وقد يتزوج البعض من أجل المال ، والبعض الآخر من أجل الاستقرار أو المصلحة الداتية . ثم هناك زيجات يدبرها الآباء دون اهتمام بمبلغ الحب المتبادل بين الشريكين . ومن حسن الحظ أن هذه الطائفة الأخيرة يتناقص عددها في الأيام الأخيرة .

على أن أكبر عدد من حوادث الطلاق انها ينشأ عن الزيجات المستحيلة ، وهي تختلف عن الزيجات السيئة في انها في هذه الحالة لا يقتصر الامر على سوء الاختيار ، أو غياب الحب ، بل لان الشريكين يابيان أن يبذلا أي مجهود لاتقاذ صرح الزواج من الانهيار . فالزوج المدمن الخمر ، أو المنحرف جنسيا ، أو زير النساء ، أو الشرس الذي يضرب زوجته ، يدخل ضمن هذا التقسيم .

وثمة آلاف من الزوجات يصبن بانهيار لانهن يتعرضن لقسوة عقلية وجسمية على أيدي أزواج ساديين ، على أني لست أبدي هنا بحث موضوع الزواج المستحيل ، وانما كل ما أود أن ابينه أن الطلاق ليس دائما هو خير الحلول لما نسميه الزواج السيء ففي بعض الاحيان يمكن اتقاذ مثل هذا الزواج .

جاءنى منذ عام زوجان لاستشارتى فى أمر عدم التوافق بينهما . وكانت الزوجة - جوان - مجرد طفلة الفت أن تنفذ كل رغباتها ، فشبت مدلة أنانية . أما زوجها - جيم - فكان رجلا سلبيا ضعيفا ذليلا ، فى حين كانت زوجته طاغية ، مسيطرة ، مسترجلة تعاني من « مركب الأب » .

وكانت عاجزة عن القيام بدور الزوجة فى الزواج . وشكا الزوج من أنها غير راغبة فى أداء واجباتها الزوجية ، وأنها تعتبر نفسها زوجته بالاسم فقط ، وتريد أن تفعل ما تشاء الى حد أنها فى إحدى الرحلات خانت مهسود الزوجية !

واقترحت عليهما أن يتقبلا التحليل النفسى رغبة فى إنقاذ حياتهما الزوجية ، فأبت الزوجة ذاك أن ليس هناك عيب فيها ، وأن زوجها محب ثقيل الظل ، وأن الانفصال هو خير حل ، ومن ثم حصلت على الطلاق .

أما الزوج فقد حل تحليلا نفسانيا ، وأصبح متوكفا لكل مواضع الضعف والقصور فيه ، وعمل على إصلاحها ، وسلك حياة جديدة ، وكان القدر رحيمًا به ، فالتقى فى هذه المرة بالفتاة الصالحة له ، واستطاع أن يحسن اختيار شريكه . وهو الآن زوج سعيد أما - جوان - فقد ساءت حالتها بعد الطلاق ومن الرسائل التى أرسلتها الى زوجها السابق ، كان واضحا أنها وجدت أن طلاقها من زوجها كان خطأ فاحشا . وحتى تتمكن جوان من التعرف على حقيقة نفسها عن طريق التحليل النفسانى فإنها ستستمر فى اشقاء كل من تزوجه .

لقد علمتنا التجارب ان الساق المهيضة اذا احسن علاجها فانها تستطيع ان تؤدي وظيفتها كالساق السليمة تماما ، ولهذا فاني اعتقد انه في حالة الزوجين - وخاصة اذا كان لهما اولاد - اللذين تزوجا وهما يعتقدان انهما سيكونان سعيدين معا ، ثم اكتشفا انهما يختلفان ، أحدهما عن الآخر ، في أكثر الامور ، يمكن بواسطة التحليل النفسي ، ومع توفر الرغبة في حياة اسعد ، ان يحسنا علاقتهم ، وينقلا زواجهما من الانهيار وقد لا يبلغان مبلغ الزواج الطيب ، ولكنهما على التحقيق يستطيعان ان يحققا النجاح والرضاء اللذين يتوافران للزواج العادي .

وفي خلال أربعة عشر عاما قضيتها في الاصفاء الى المتاعب العائلية التي رواها لي مئات الأزواج ، اتبحت لي الفرصة للوقوف على الاخطاء المحزنة التي يرتكبها هؤلاء المرضى ، الذين اندفعوا في غير تفكير الى اختيار سبيل الطلاق بدلا من سبيل الاصلاح والتوفيق ، في حين ان غيرهم افادوا كثيرا من وراء محاولاتهم علاج أسباب عدم التوافق بينهم ، ووصلوا الى بر السعادة المشتهاة .

كيف يمكن اتقاذ الزواج السيء ؟

ذلك باحدى وسيلتين :

١ - عن طريق خطة متبادلة للتحليل الذاتي ، وايجاد ادراك جديد واحتمال ما يقتضيه الموقف من تضحية وجهة .

٢ - او عن طريق معونة الطبيب النفسي اذا كان عدم التوافق ناشئا عن صراع عميق ، او اذا كانت الجهود التي بذلها الزوجان لاتقاذ الزواج قد فشلت وأخفقت .

وكثير من الأزواج يخشون التصريح بمتاعبهم للمحلل النفساني ، فلنا منهم أنه سيقال لهم أن الطلاق هو الحل الوحيد لخلاصهم من هذه المتاعب ! على أن الأمر على النقيض ، الطبيب النفسي يدل كل مستطاع ليقرب بين الزوج وزوجته ويخلق بينهما علاقة منسجمة .

ومن المحتمل أنى لو نقلت للقارئ طريقة معالجة المتاعب الزوجية لزوجين على وشك الانفصال ، فقد يستطيع أن يستخدم ما يشبه هذه الوسيلة لحل مشكلته الزوجية دون الالتجاء الى معونة خارجية .

ان الخطوط الاولى هي أن تحدد ، تبعا للأوصاف التى سقناها للزواج السيئ والزواج المستحيل ، أين يقع زواجك بالضبط ! فإذا كان زواجا سيئا ، وكنتما راغبين معا فى التعاون على تغيير الحالة ، فابدا دون أن تتوقع مجهودا ضخما من الطرف الآخر . واذكر أن التوافق الزوجى مسألة يجب أن تعمل من أجلها وببذل مجهودا للظفر بها ، ليست مسألة وهمية تطالعهما فى رواية غرامية ، ولا حاجة بك الى التطلع الى الكمال فان ذلك التطلع عصاب فى ذاته ان الأشخاص الذين يصرون على أن يبلغ كل شيء مما يصنعون مبلغ الكمال هم فى الحقيقة أشخاص يعانون من البغض والكراهية !

أذكر مريضة من دأبها أن تبذل كل جهدها فى اصلاح عبارات زوجها ، كانت متلهفة دائما الى اصلاح أخطاء الآخرين ، وإلى رعاية طفلها رعاية دقيقة ، وكانت النتيجة ان اجتلبت عداة زوجها ، وأصحابها وطفلها ! ولكى يكون الانسان سعيدا يجب أن يكون انسانيا ، وان يتجاوز عن اخطاء الآخرين .

انك لا تستطيع ان تتوقع من شريكك فى الزواج ان يستجيب لكل نزواتك ، وان يفكر كما تفكر ، وان يحسن أداء كل ماتطلبه وقد يكون بعض ماتطلبه غير معقول ! ان هذا النوع من حب التملك والاستحواذ من اسباب سوء الزواج ، فللزوج « والزوجة » الحق فى التمسك بجانب من شخصيته قبل الزواج لان الزوجة تنتظر من زوجها ان يقنع نفسه دائما بهالة مثالية ، او قد يريد الزوج من زوجته ان تتخذ جناحى ملاك . ان على الانسان ان يسمح بوجود ما يدعى « بعدم التوافق الطبيعى » .

والخطوة الثانية ان تحلل نفسك ، واجعلها مهمة واجبة الاداء ، واللق على نفسك هذه الاسئلة : « ماذا كانت طبيعة العلاقة القائمة بين أبى وامى ؟ هل كانا يتبادلان الحب » واذا كان قد تم بينهما طلاق ، فماذا كان تأثير الانهيار العائلى على ؟ وهل نشأت من اسرة عصابية ؟ وكيف كان جو الاسرة ؟

ان مثل هذه البيانات ستساعدك على اكتشاف منبع شقاك فى حياتك الزوجية ، والاثار العصبية التى انتقلت معك الى حياتك الزوجية .

هجرت احدى مريضاتى زوجها عقب خلاف نشب بينهما ، وهرولت الى امها . ثم مالبت ان اكتشفت انها كانت ضحية لسيطرة امها ، وان امها « التى طلقت اباه » كانت عصبية الى اقصى حد ، وكانت تحسب التملك والاستحواذ . وحين تحققت المريضة من مبلغ شقاها فى بيت اسرتها ، عادت الى زوجها ، وقررت ان تأخذ على عاتقها فى المستقبل تحليل الامها واحزانها ، وان تتباحث مع زوجها فى شأنها بدلا من امها .

وقد اكتشفت عند مراجعة سجلاتي انه غالبا ما تكون الزوجة التي تسعى للطلاق قد نشأت في أسرة فيها الطلاق ، وكذلك تطبق هذه الحالة على الزوج الذي يلوم زوجته ويحملها مسئولية فشل الزواج . ولا يمكن أن يكون مجرد مصادفة أن الاشخاص الذين نشأوا في بيوت منهارة هم أكثر الأزواج تعرضا للشقاء والتعاسة في الحياة الزوجية ، وعلى ذلك فانه من المهم ، حين تحلل نفسك وظروفك ، أن تتأكد من أن شقاء الوالدين وأن ضروب الاخفاق الذي عانيته في طفولتك المبكرة لا تؤثر - لا شعوريا - في مواقفك الحاضرة نحو الحب ، والجنس ، والزواج .

واسأل نفسك كذلك : « أي نوع من الناس كنته قبل الزواج ؟ هل كنت شقيا بأنا ؟ ولم تزوجت ؟ هل يحبني الناس ؟ وأي تقائص الشخصية أشكو ؟ وهل موقفي من الجنس طبيعي ؟ »

فإذا أنت أجبت عن هذه الاسئلة بصدق واخلاص قلن ثلث أن تكشف السبب في كثير من متاعبك .

وعلى الرغم من الحالة التي قد يكون عليها شريكك ، فإن عليك أن تعرف نفسك أولا ، وفيما بين ثلاثة أشهر وستة أشهر ستستطيع ، ببعده النظر وقوة العزم ، أن تصبح شخصا جديدا . انها مسألة تنظيم ذاتي ، ورقبة أكيدة في ايجاد عادات جديدة . والطريقة الوحيدة المؤكدة لتغيير حالة زوجك « أو زوجتك » أن تغير من نفسك . تأكد أولا أنك أدبت حق الأداء نصيبك من الصفقة ، وأنك بذلت قصارى جهدك كي تجعل شريكك في الزواج

سعيدا . ان التحليل الذاتى ، والتقويم الذاتى هما خير الخطوات فى حل مشكلة الزواج السيء .

ثالثا : اذا نجحت فى تقويم نفسك ، فعليك ان تعاون شريكك فى ان يحدث فى نفسه مثل هذا التغيير وانت طبعاً فى حاجة الى ان يعاونك فى ذلك ، ولكن المحاولة ضرورية ، وانت قمين بالنجاح اذا كانت محاولتك بطريقة لبقة كيسة .

والحل النفسانى يحتاج الى تحليل نفسه قبل ان يتمكن من تحليل غيره . فان عليه ان يتعلم تقدير نواقصه الشخصية ، والاقبال منها ، واعطاء الدليل على انه مستقر متزن ، وأنه خال من الصراع النفسى وبغير هذا تكون مهولة ان يتقبل مريض نصيحة من محلل نفسانى يحتاج شخصا الى النصيحة !

فالذا شعرت أنك نمت فى نفسك نفاذ بصر رأيت كافيًا لتكوينك العاطفى ، ففى استطاعتك عندئذ تقدير العوامل التى سببت فى شريكك عدم التوافق الحالى ، فحاول ان تبحث استنتاجاتك مع شريكك بطريقة سياسية ، دون ان تتخذ مظهر التفوق او التقليل من شأن الشريك .

وستصبح أقوى احتمالا حين تقدر سلوك شريكك بتأثير عوامل ترجع الى ماضى أسرته وطفولته . ووجه المشكلة فى أغلب الأزواج التبعاء ، انهم يعملون عن قصور شخصياتهم ، ويلقون التبعة على الشريك ! ويجب الاقلال من المناقشات الانفعالية اذا كنت تنشد الظفر بالسعادة الزوجية ، أنك تستطيع ابداء النصح دون ان تشور ، مذكرا نفسك بأنه ينبغى لك ان تظل هادئا مسيطرا على عواطفك .

وأولئك المحظوظون الذين وقتوا الى الوقوف على سر
التكيف الذاتى ، ونجحوا فى تقويم ذاتهم ، ينجحون عادة
فى معالجة الآخرين . ان معرفتهم بالطبيعة البشرية
عندئذ تساعدهم على مسايرة كل انسان اخر تقريبا ،
واذا ورجعوا بموقف جد عسير فان لهم من الذكاء مايدفعهم
الى البحث عن النصيحة الناجعة .

والخطوة الاخيرة فى انقاذ الزواج السيئ هى استشارة
أخصائى نفسانى اذا كنت قد سلكت كل السبل وفشلت ،
وأغلب الظن أنه سيعاونك فى الوصول الى قرار يتناسب
مع ظروفك الخاصة . واذكر انه أقدر منك على تقرير
الخطوة التالية التى يجب أن تخطوها ، فبدلك تستطيع
ان تشعر على الاقل أنك قد فعلت كل مايمكن عمله لتجنب
النتائج السيئة التى تترتب على الطلاق .

وتشير الإحصاءات الاخيرة الى أن هناك عددا كبيرا
جدا من الزيجات تمت سريعا وبغير ائزان ، ونتج عنها
الكثير من حوادث الطلاق التى تمت كذلك بطريقة سريعة
وفى غير ائزان وكثرة وقوع الطلاق بلا تمييز أمر موهن
لعزائم المجتمع كله ، فلو أخذنا على عاتقنا جميعا تبعة
تشجيع الأزواج والزوجات على البحث فى أعماق نفوسهم
عن سبب شقاقهم ، فاننا بهذا لا نسدئ يدا بيضاء
للأزواج وحدهم ، بل للمجتمع وللأجيال القادمة أيضا .

تَسْتَطِيعُ أَنْ تَكْتَسِبَ الْحُبَّ

ان الناس يسعدون او يشقون تبعاً لقدرتهم على منح الحب ومبلغ سعة قلوبهم لتقبل الحب .

جاءتني يوما مريضة شابة فى الرابعة والثلاثين من عمرها وقالت لى :

« ان ما انا فى حاجة اليه يادكتور هو انسان يحبني ، ودار واطفال كثيرى من الناس . ان ذلك كفىل بأن يشفى كل امراضى » .

وقلت لها : « انك تصنعين العربة قبل الحصان . ان المسألة هى : ما مبلغ قوة جاذبيتك ؟ »

ولقد علمت ان خطابا كثيرين تقدموا لها ، ولكنها ، كما يبدو ، لم تستطع ان تحتفظ بواحد منهم . فهى اما انها حاولت ان تثير غيبتهم ، واما انها كانت لا تحسن الحديث ، ففى ذات مرة اندفعت فى طيش وقلدت بأخر مسهم فى جعبتها واقترحت الزواج على رجل كان خجولا هيبا محجما فأفرغته !

« هل ستراها ستظل عانسا ؟ » كان هذا هو الخوف الذى يسيطر على عقلها ، وهى كالآف قيرها من النساء تنوهم كما يتوهمن ، ان الحب سيمر فى طريقها يوما من

حيث لا تدرى وتستعيش مع فتى أحلامها عيشة سعيدة الى الأبد .

وطلبت منها ان تنظر فى المرأة وتخبرنى بما تراه . لقد كانت الصورة المطبوعة على صفحة المرأة تكشف عن عينين قامتا بعدم القناعة وعدم الرضا ، وشفقتين اطبقتا فى مرارة . وكانت جميلة الصورة تكشف عن كيان عصابى . لقد بدأت كامرأة نسيت كيف تبسم !

وبدت عليها الدهشة حين قلت لها ان المرء يعد نفسه للحب بأن يصبح دائما أكثر جاذبية وقتنة كلما تقدم به العمر ، وان عملية الاعداد تبدأ منذ الطفولة . ومن سوء الحظ أن الآباء ينشئون أطفالهم تنشئة غير سعيدة فى كثير من الحالات ، حتى اذا كبروا وشربوا عن الطوق ، يصبحون غير قادرين على انشاء علاقة ودية طبيعية مع الجنس الآخر ، فيشربون عصابين غير محبوبين ، يمتنون - دون أن يشعروا - آباءهم وأنفسهم ويثأرون من الآخرين لما عانوا من احباط وشقاء فى طفولتهم . وفى شبابهم يتأصل فى نفوسهم جوع للعطف لا يشبع ، وفى الوقت نفسه تكون لهم شخصية تصد الحب وتبعده !

وهذه الحاجة العظيمة للحب ليس وجودها مقصورا على العصابين ، بل هى موجودة عندنا جميعا ، وقليل منا من يدرك أن الحب يجب أن ينال بالجهد والسعى ، وأنه لكى نتلقى الحب يجب أن نكون قادرين على منحه . أن الحب ليس مجرد قبلات وضمات ، أنه حالة ذهنية ، أنه شعور بالسلام العميق يشع على الآخرين . ان أسعدنا

هم أولئك الذين يحسون البشر ، والسرور ، والعطف ، وحسن الفهم . أن لهم مزاجا محبوبا ، وفلسفتهم فى الحب تعاونهم أكبر العون حتى فى أظلم الظروف .

قصارى القول : فان تجعل نفسك محبوبا جذابا هو سر قدرتك على اقتناص الحب والاحتفاظ به . والمرء ليس بحاجة الى البحث عن الحب فى أطراف العالم النائية ، ان القدرة على الحب موجودة فى أعماق كل منا ، وما أشبه أكثرنا بالفيلسوف الشارد الدهن الذى يبحث عن نظارته ، ثم يكشف بعد ذلك أنها فوق عينيه . كذلك نحن نبحث عن الحب فى كل مكان خلا أعماقنا !

ومع التسليم بأن الحب احساس وفلسفة وليس بحثا عن كنز ، فان عليك بعد هذا أن تعرض نفسك للاختبار التالى ، فقد تلقى نتيجة الضوء على فشلك فى الزواج أو فشلك فى الظفر بالنجاح فى الزواج :

١ - هل انت مغرم بنفسك ؟

إذا كنت كذلك فما من أحد يمكن أن يحبك ! ان هناك اشخاصا كثيرين هم فى الواقع متزوجون من أنفسهم ، فكل حبه يتحول الى الداخل ، وهم ضحايا « مركب النرجسية » . انهم يبالغون فى تقدير أهمية مظهرهم ومواهبهم ، ويحيطون أنفسهم بجدار من زجاج .

اعترفت لى مريضة كانت دائما تسمع من أبويها واصدقائها المديح والاطراء فى جمالها ، ان شقاءها فى زواجها يرجع الى عدم استطاعتها ان تمنح نفسها تماما

لزوجها . لقد كانت تمارقة فى حب نفسها ، وكم من مرة
أفزعته المرضى من مركب الترجسية حين كنت أقول لهم
أنهم غير قادرين على حب أحد البتة بسبب حبهم لأنفسهم
عصايا ١ .

لا تحسبى الجمال مصيدة للحب ، فقد يحمل الجمال
معه عدم القدرة على الحب ، والمرأة التى لا تستطيع
الفرار من انشغالها بجمالها ، غالبا لا تثير اهتمام الرجال
أو لا تستحوذ على اهتمامهم إلا لفترة قصيرة ، وهى
فترة لا تعود عليها إلا بالقليل من السعادة الحقة ، وما
أشبه الولاء الذى تتوق اليه بنشوة الخمر ، تشمل الرأس
طوال مدة وجودها ، ثم تترك بعدها شعورا بالفراغ والعزلة
أن الجمال زائل لا محالة يوما ، أما أن يكون المرء محبوبا ،
فمعناه أن يشع الاشرار على مر السنين ، سواء ظل على
جماله أم ذوى هذا الجمال .

٢ - هل تحسن المناقشة ؟

من الناس من يظن أن خير ما يفعل المرء هو أن يكون
صادقا كل الصدق ، ويعبر عن كل آرائه أكثر مما يتكتمها
أمثال هؤلاء الذين نسمعهم يقولون دائما : « لقد قلت له
فى وجهه » أو « لقد طلبت رأى .. وهذا هو ما أراه » .
أن طعن الاصدقاء المتألمين بمدى اللفاظ ليس عملا شريفا
انه نوع من انواع السادية المرضية .

لا حاجة بك الى أن تقول لمضيفتك أن اللحم غير ناضج ،
يمكنك ببساطة أن تلتزم الصمت دون أن تتهم نفسك بأنك

لم تكن أمينا ! والذين يلقون السخرية ، ويعمدون الى
أرباك الآخرين سرعان ما يفقدون الاصدقاء . والفتيات
اللاتى يتحدثن عن أصدقائهن من الرجال رغبة فى اجتذاب
الرجال هن فتيات ظلو من الكياسة واللباقة ، فانهن
يصمن أنفسهن وصفا لا داعى لها ، وقد تكون النتيجة
حرمانهن من معجب محب .

وقد لا نستطيع جميعا أن نكون سياسيين فى أحاديثنا ،
ولكننا نستطيع أن نكون عطوفين ، تكبح النفس عن النطق
بالكلمات الجارحة المؤلمة وأن كانت « حقيقة » ، ولكنها
حقيقة تترك وراءها جرحا اليما !

أمثال هذه السبل من الحديث تمثل الجانب السلبى ،
فلننظر الآن الى الجانب الإيجابى .

لقد أصبح موضوع المناقشة « المثرة للاهتمام »
طيفا مخيفا ، وبدأ الناس يتلقون فيه المحاضرات ، والواقع
أن كل ما يحتاج اليه المرء ليتقن هذا الفن أن يحب الناس
وأن يهتم بأمورهم ، حتى يالف بطريقة آلية أن يصبح شريكا
فى محادثة شائقة .

فإذا أنت ياسيدتى ، أحببت الناس ، فأنك لن تصبحى
الفتاة المتسلطة التى تتحدث بلا انقطاع ، ومن جهة أخرى
لن تصبحى الفتاة التى ليس لديها ما تقوله ! أن حبك
للناس سيوسع دائرة اهتمامك ، وسيمد أفق صداقتك
وحبك للناس أن الناس هم الذين يبدعون الموسيقى ،
ويخلقون الحب ، ويصنعون الحياة ، فإذا أنت أدركت ذلك
فسرعان ما ستجدين اهتمامك بالناس يزداد وستجدين
نفسك تسافرين العالم .

والعبوس معد ، لا يلبث أن ينتقل الى الشخص الآخر ،
وحين يتذكر هذا الشخص الآخر ماكنت عليه من عبوس ،
فسوف يتجنب مقابلتك فى المرة الثانية . وكالعبوس
الشكوى الدائمة . . ويجب أن تخرج بحديثك عن دائرة
حياتك ، وأن تصفى فى رغبة واهتمام الى حديث الشخص
الآخر . انها قوة مغناطيسية . فالضحك يثير الضحك ،
والحب يثير الحب .

٣ - هل انت فائق الحساسية ؟

اذا أنت اتخذت موقف الملام - عقيل حين يتجمع
حولك الناس ، فأنهم لن يحسوا بالراحة فى وجودك .
هذا هو موقف الانسان الشديد الحساسية ! انه يقذف
بكل ضروب دفاعه دون أن تكون هناك حاجة اليه ، أو
يتراجع وينزوى شاكيا متألما من هتات هينات ، حقيقية
أو متوهمة !

ان الآخرين من البشر مثلك . وانت تنسى الاهانات التى
طعنن بها الغير ، ولا تذكر الا عدم الاكتراث الذى بدأ من
الآخرين نحوك !

ان الزوجة التى تبكى كلما أفلت زوجها من قبضة يدها ،
كفيلة بأن تجد نفسها آخر الامر وحيدة مع أحزانها
والآلامها . ان « الانقباض » ليس الا علامة من علامات عدم
النضج العاطفى ولن يجدى الانسان شيئا أن يكون مفرط
الحساسية .

فمن أجل سعادتك يحسن بك أن تصفح ، وتنسى ،

ولا تحمل الهم وترضعه . والاختناق في الحب يتأتى نتيجة
للإفراط في الإحساس بتوافه الحياة . فكثيرا ما نرى اثنين
متحابين حبا عميقا ، ولكنهما دائما التنازع والتخاصم
بسبب التوافه ، ان كلا منهما شديد الحساسية ، ويقف
من الآخر الموقف الدفاعي ان جبهما لحن جميل يعزف
على آلة غير صالحة !!

والسبب هو الغيرة التي لا مبرر لها . والغيرة الدائمة
ليست أبدا دليلا على حبك للشخص الآخر ، بل هي برهان
على أنك غارق في حبك لنفسك . انها ليست أكثر من
أثر باق من غريزة التملك في عهد الطفولة . هذه الغيرة
غير المعقولة هي سرطان الحب الذي يقضى عليه . انها
تنهش القلب ، وتترك من يكون الضحية عاجزا عن أن
يفدق الحب ويتقبله . فاذا كنت تعاني من الغيرة ، دون
سبب يبررها ، فاذكر انها عاطفة غير طبيعية واعمل
على اجتثاث جذورها بكل ما يسعك من جهد .

والصفح ليس أمرا سهلا ، وكذلك ليس من السهل أن
تمنع الإنسان الذي تحبه أشهى ثمار الشكر ، ولكن ذلك
هو السبيل الوحيد للسعادة ، وهو الضمان الأكيد
للاحتفاظ بالحب في قلبك مزهرا ناضرا .

أعرف زوجين أخذوا على عاتقهما أن يعتذر الذي في جانبه
الحق ، وقد عادت عليهما هذه القاعدة بالسلام والوثام
بعد كثير من سوء التفاهم والخصام .

٤ - هل أنت على طرفي نقيض مع نفسك ومع الآخرين؟

إذا كنت تناصب نفسك العداء ، فلن تستطيع أن تسير
غيرك من الناس ، وإذا كنت تجارب العالم ، وعملك ،

ومدرستك وامرئتك ، فابحث في نفسك عن أسباب سامك وعدم رضاك وحتى تقف على السبب في شقاؤك ، فانك لن تستطيع الانسجام مع الآخرين ، وستفقد كل الفرص لاكتساب الحب والسعادة في حياتك الزوجية ، فمادامت هناك حرب دائرة في داخل نفسك ، فلن يكون هناك سلام لأولئك الذين يريدون الحياة معك .

وإذا عجزت عن العثور على منشأ سامك وملكك ، وبالتالي عجزت عن مسامرة عالمك فعليك أن تنشأ المعونة . لا تصبر على افتقارك حب الناس ، بل يجب أن تعرف السبب ، والسبب في أعماقك ، فافحص نفسك بعيون غيرك إذا لم تستطع أن ترى نفسك بعينيك .

وإذا أنت ، يا سيدتى ، سألت نفسك : « أى طراز من الأزواج سيكون هذا الرجل ؟ » ولم تسألى نفسك « أى طراز من الزوجات سأكون ؟ » فأنت إذن لم تتعلمى معنى الحب . يجب أن تضعى نصب عينيك الأمرين معا ، نفسك والشخص الذى تحبينه . ابحنى صحتك العاطفية ، وقدرتها تقديرا واقعيا صحيحا كما تقدرين حالة صحتك البدنية . وقد تعينك على هذا التقدير القائمتان التاليتان وأحدهما تتضمن العواطف الصحيحة والآخرى تتضمن العواطف المريضة :

العواطف المريضة

الغضب
الكرهية
الإنانية

العواطف السليمة

ضبط النفس
الحب
العطف

الثقة	الخوف
الايمان	الشك
التواضع	الفرو
الفهم	الفيرة
القناعة	الحسد
الصفح	حب الانتقام
الطموح	البلادة

وهذه العواطف المريضة التى تضعك على طرفى نقيض مع نفسك ، ستعكس على موقفك تجاه أى شىء آخر : والناس سراع فى الاحساس بهذه العواطف ، سراع الانسحاب ، فان الحب لا يمكن أن يمد جذوره فى ارض لها مثل هذه الصفات .

فاذا كانت لك تسلطات تحزبية عن الحب ، أو الدين ، أو الجنس ، أو الحياة بوجه عام ، فبادر الى استجلائها ، واحذر على أية حال أن تعلن عنها بين أصدقائك .

كانت احدى مريضائى تعاني من مخاوف مقبضة ، وليست هذه مسألة نادرة ، فاننا جميعا نعاني من التسلطات الى حد ما ولكن هذه الفتاة لم تستطع أن تقاوم اندفاعها الى انباء أصدقائها من الرجال بمسا تحسه . وكانت النتيجة المحتومة أن أبعدت عن ساحتها الرجال . ولعل هذا مثل متطرف ، ولكننا جميعا نعرف المتعصب الدهنى ، والمتعصب العنصرى ، وكل أنواع المتعصبين فى مختلف امور الحياة .

والتعصب يضل الشخصية ويشوه معالمها . أنه يبيس الحب ، فالحب يعتمد على خليط من العوامل الداخلية

والخارجية ، والعوامل الداخلية يجب أن تسبق الاخرى ،
فتعصبك وخصومتك سينفران الاصدقاء كأنما مسوا
أسلاكاً مكهربة !

أن الحقيقة تكمن في المثل الذي يقول : « الحب يبيع
من اسعاد الآخرين » . ان موقفك الودى مع الاخسرين
سيكثر من فرص ايجاد السعادة ، فانزع من نفسك كل
ضروب الحقد والمقبة ، شخصية كانت ، أو عقيدية أو
سياسية .

٥ - هل انت لطيف العشر ؟

منذ سنوات مضت دار جدل صاحب حول ما سموه
« زواج العاشرة » . لقد كانت محاولة بائسة من جانب
النفوس المعبدة للبحث عن الرفيق الطيب ، وكانوا الى
حد ما ، يسرون في طريق سليم صحيح ، فقد كانوا
يعلمون انه بغض النظر عن متعة الغرام ، فان القبضة
الناشئة من الرفقة ، وهى العامل الدائم فى الزواج ،
لا تعتمد على الغرام المشبوب ، ان الرفقة الطيبة هى الزيت
الذى يلين عجلة الحياة ، وبغيرها تكون الرحلة شاقة
مؤلة ، وقد تنتهى بمأساة .

وكم من مرة نسمع هذا التساؤل : « كيف اتيج لشل
هذه الارملة التى حرمت الجمال أن تظهر بزوج ثان أو
ثالث ، فى حين انا الشابة الجميلة لم أستطع أن
أحصل على زوج واحد ؟ » .

والجواب على هذا اللز المحير بسيط ، فهذه الارملة

لابد انها تحلق في العاشرة . انها صفة تميز كل اعتبار آخر في الزواج بل انها تتميز على الحب . ان حسن معاشرتك معناه أنك صبور ، بعيد عن الانانية في علاقتك بشريكك في الحياة . ان كثيرا من الرجال والنساء يتزوجون في ابان اتقاد شعلة العاطفة ، وهم يعلمون حق العلم ان فرص العاشرة الطيبة ضئيلة . والصحوة من هذا الحلم غالبا ما تكون سريعة مفزعة ان معناها قضاء عمر في الندم والخلافات ، او الانتهاء الى الطلاق .

ان المرأة اللطيفة المعشر جوهرة في نظر الرجال . انها تتغاضى عن الاخطاء الصغيرة ، وتمنح نفسها في سر دون ان تشعر انها شهيدة او ضحية ، لأنها تستمتع بالمنح والعطاء . انها لا تقيس الرجل بالخطي التي يعلقها على جسدها ، ولا بمقدار التأثير الذي يحدثه في نفوس صديقاتها ، إنما تقيسه بمقياس سعادتهما معا وجهما المتبادل .

ان الحب قوة في الأعماق ، وهو في متناول كل انسان . وفي الحياة الصاخبة يصبح هو وحده الثروة التي لا جدال حول ملكيتها لها ، فإذا أردت أن تحب فكن محبوبا ، أو كما قال « فيلدز » : « ان اشعة الشمس في أعماقنا لا تبعث الدفء في قلب صاحبها فحسب بل كذلك تبعث الدفء في كل من يتصل بها ويقرب منها » .

رد الفعل الطبيعي العصابي

كان من نتيجة دراستي ومحادثاتي مع الافراد غير المتكيفين للحياة خلال الاربعة عشر عاما الماضية ، أن خرجت بأن الافراد الذين يعانون من الانهيارات النفسية انما ينهارون بسبب طريقتهم في رد الفعل تجاه الالمهم او ملذاتهم .

وحين ارتد بذاكرتي الى هؤلاء المرضى ، استطيع ان اقسهم الى الاقسام الآتية :

١ - أولئك الذين لا يستطيعون احتمال قدر معتدل من الالم الجسمية والذهنية .

٢ - أولئك الذين تسلط على اذهانهم الرغبة في معاناة الالم الشديد .

٣ - أولئك الذين يضحون بالملذات الطبيعية بدافع الامتناع العصابي .

٤ - أولئك الذين يفرطون في الانغماس في ملذات الحياة .

اننا نعيش في عالم مضطرب متناقض ، نمسر فيه بالتجارب السارة التي تنعشنا ، والتجارب المسدلة التي تزعجنا . يقول هرقليط الفيلسوف الاغريقي في كتابه « قانون الاضداد » :

« ان الانسان منكم عليه حياة حافلة بالقوى المتعارضة المتضادة . الحب والكراهية ، الحرب والسلام ، الحياة والموت ، الالم واللذة . وليس فى وسعك او فى وسعى ان تغير من هذا العالم ، وانما طريقة استجابتنا لهذه القوى هى التى تقرر هل نعيش فى اتزان ام فى غير اتزان » .

ويسأل الكثيرون : « لم يتحتم ان يكون العالم مليئا بالالام وبضروب الشقاء الى هذا الحد ؟ ولو اننا آمننا ان الانسان يخلق لنفسه جحيمة على الارض ، فكيف ان نستطيع ان نعلل النسبة العالية من الضحايا الابرياء للعواصف الهوج ، وللحوادث ، وللسل والسرطان ؟ »

والطب النفساني لا يستطيع ان يجيب اجابة دقيقة عن هذا السؤال ، وكل ما أستطيع قوله ان واجبنا يحتم علينا تقبل هذا العالم على علته ما فعلنا لا نستطيع تغييره ، وان نبذل قصارى جهدنا فى استخلاص القيمة الكبرى منه . ورغم الحقيقة المثبطة ، من اننا جميعا أبناء القدر ، ومعرضون يوما بعد يوم لتهديد الموت نتيجة حادثة او مرض ، او اى سبب آخر ، فان هناك مجالا فسيحا لجعل الحياة اقل ايلاما واكثر بهجة وسرورا . اننا لا نستطيع دائما التحكم فى بيئتنا ولكن كلا منا يستطيع ان يتحكم فى نفسه ، وان يصبح « قبطان روحه » .

ولا ريب فى انه لا يتفق مع المنطق ان يتعمد رجل التعجيل بنهايته ، ولكن الواقع العجيب ان الكثيرين يفعلون ذلك فى غباء . فحين نرى انفسنا غير قادرين على احتمال تكبات الحياة التى لا يفلت منها احد ، نقدم فى طيش ونزق اما على ادمان الخمر ، او المخدرات ، او كليهما معا ،

أو على المقامرة، أو المغازلة ، أو تلجأ الى الهروب عن طريق الامراض العصبية ، فلم ذلك ؟ لان معدل احتمال الالم عندنا اقل من الطبيعى ، ونحن نعتبر الطبيعى ماينتج عنه فى المتوسط خير النتائج .

اتنا نشقى لاتنا ، ببساطة نقرر اتنا لا نستطيع احتمال الحياة ونأبى أن نحاول ، فاذا ماتفلبت علينا متاعبنا ، فاننا نجد اقراء قويا فى الالتجاء الى أى شئ ، حسنا كان أو سيئا ، يعيننا على النسيان أو الفرار من ظروفنا السيئة .

وكثير منا يندفعون الى الانغماس فى الملذات ، علىزعم ان الحياة لا تستحق منا الا أن نستخلص منها المتعة وحسب !

ودعنا نرى الآن كيف تنطبق نظريتنا عن الالم واللداعلى نماذج الناس المختلفة .

١ - اولئك العاجزون عن احتمال القدر المعتدل من الالم الجسمائى أو الدهنى .

منذ امد قريب تقدمت لى شابة فى السادسة والعشرين من عمرها برجاء وهى على استحياء . كانت هذه الشابة قد قضت ليلتها متوجعة من الم فى احدى اسنانها ، ولما قيل لها انه لابد من خلع هذه السن ، ترجتنى ان اصحبها الى عيادة طبيب الاسنان ، قائلة ، انها ستشعر بارتياح عظيم وهى ممسكة بيدي ! لم يكن قد سبق لها أن ذهبت الى عيادة طبيب الاسنان ، بل الواقع انها لم تقاس من أى مرض فى حياتها ، وكل الذى كانت تخشاه هو حقنة المخدر ودخول ابرة طويلة فى اللثة اللدنة ! فكلما تذكرت ذلك

كانت تنتفض فزعا وخوفا . ولم يسعنى الا اجابتهما الى رجائهما .

وتمت العملية قبل أن تتحقق هى من انتهائهما ، واذا ذاك قالت فى دهشة :

— لم اكن اظن انها ستكون بمثل هذه البساطة !

وكل اطباء الاسنان يمر بهم مرضى لا تبدر منهم بادرة اثناء عملية حفر السن لحشوها ، كما يمر بهم آخرون يفزعون فزعا هستيريا بمجرد رؤيتهم جهاز الحفر ! وقد نستطيع ان نقر فزع المريض اذا مس عرق منه ، ونفصده رد فعل طبيعى ، اما شكوانا وتالمنا حين لا يوجد مبرر للشكوى والالم ، فهذا قطعاً رد فعل عصابى .

وطلب العطف الزائد خلال المرض هو بلا شك عرض من اعراض عدم التضج العاطفى . وكل ممرضة تعلم الكثير عن المريض الدائم الشكوى من عدم الراحة ، المسرف فى المطالب ، الذى يلقي آلاف الاسئلة ويصر على ان يعطى مسكناً يخفف أبسط الالم !

ان الانسان الطبيعى هو الذى يقف موقفاً معقولاً بازاء الالم الجسمى ، ويظهر ثقته فى طبيبه ، ويتعاون معه ، ولا يظل يبكي معاً يقاسيه ، وينتظر فى صبر وجلد حتى يتلاشى مصدر الالم . اما العصابى فيرتد الى الطفولة . انه يريد من يؤكد له ان ليست هناك مضاعفات ! وهو يشك فى قدرة طبيبه الفنية ، ويبدو فى مظهر الصغير كأنما لسان حاله يقول : لم يحدث لى كل هذا !

ان عدم القدرة على احتمال المتاعب الجسمية سواء كانت ناشئة عن الحر او البرد ، او ألم الجوع حين يتأخر

الطعام ، أو الاضطراب الى الوقوف في « أوتويس » مزدحم
كلها مسائل شائعة عند العصبيين ، انهم يستيقظون
صباحا مجهدين ساخطين ، ولا يذهبون لآعمالهم الا
اضطرابا من أجل لقمة العيش ، ويشودرون لآفته
الاسباب .

والانسان الطبيعي يتوقع المناهب البدنية ويتقبلها
فلسفيا كجزء من المعيشة اليومية ، ولكن العصبي يأبى
أن يواجه الحقيقة ، ويستمتع بالاعتقاد بأنه أضعف من
غيره أو كما قال أحدهم : « لا بد أني خلقت متعبا ضجرا »
وكثيرا ما تقع المسؤولية على الآباء لأنهم لم يهيئوا أولادهم
لحالات الألم والمرض ، لأنهم من فرط حنانهم يعطفون على
أطفالهم عطفًا عظيمًا ، والنتيجة المحتومة أنه حين يكبر
الطفل ويتزعزع فإنه يظل يريد هذا القدر من العطف
والرعاية من طبيبه ، وممرضته وأصدقائه ، ومن العالم
الخارجي ، ويصدم صدمة كبيرة إذا خيل إليه أنه أهمل .

ويختلف ما يصدر منا من رد الفعل بازاء النكبات التي
تصيبنا . فهناك التي انتحرت لان حبيبها هجرها ، وهناك
الذي فقد وظيفته فآدمن على الخمر ، وهناك الذي
تحطم بسبب سوء حالته الزوجية !

أما الشخص الطبيعي فرد فعله ناضج ، أنه متأهب للحظة
السيء ، ويتحداه في شجاعة .

ولو أن العصبي علم نفسه كيف يكون رياضي النفس ،
فتوقع خيبة الأمل والفشل ، ولم يدع شيئا من هذا يؤثر
على صحته ، لعرف أن الحياة يمكن أن تكون مهجسة
سارة ، ولكنه كما أسلفنا يستمتع بسوء الصحة وما يتأتى
في ركايتها من رعاية وعناية به !

٢ - أولئك الذين تتسلط عليهم الرغبة في معاناة الألم:

حدثتني مريضة كانت تقاسي دوارا شديدا بانها مسئولة عن هجر زوجها لها منذ اعوام . واعترفت لي انها كانت تعسة الى اقصى حد ، وكانت هذه التعاسة هي الضريبة التي كان عليها أن تدفعها على زلة ارتكبتها في يوم من الايام ، وان السبب الوحيد في عدم زواجها مرة أخرى هو خوفها من أن ينتهي هذا الزواج بالفشل كذلك !

ولم يكن هناك ريب في أن هذا الدوار الذي يعتريها هو وسيلتها لمعاقبة نفسها على خيانتها لزوجها .

هناك كثيرون من العصبيين يجدون بعض الراحة من امراضهم ، لانهم يرقبون لا شعوريا في الألم تكفيرا عن شعورهم بالذنب ، ومنهم من يتكون عنده مركب الاستشهاد . ومنهم من يشعر أنه لا يستحق السعادة !

هؤلاء المرضى يكون ويزداد اكتئابهم وألمهم الى حد الرغبة في الموت ، ولا يدور حديثهم إلا عن « خطاياهم » التي لا يمكن الصفع عنها !

ان هذه الرغبة في معاناة الألم والعذاب هي المسؤولة عن عجز الكثيرين عن استخلاص الرضا والمتعة من الحياة

٣ - أولئك الذين يضحون بالذات الطبيعية بدافع الامتناع العصبي :

ان كثيرا ممن يطلبون معاونة الطبيب النفساني اشقياء : يعرفون كيف يسترخون . انهم في توتر دائم وقلما يسمحون لانفسهم بالاسترخاء أو بالابتسام ، ويفقدون جل وقتهم مع الماضي الشقي . ولانهم اعدوا منذ طفولتهم على

تقل الشقاء ، فاتهم بالقول الكف الذى يحول بينهم وبين
الاستمتاع بلذات الحياة . ويدفعهم شعورهم بالنقص
الاجتماعى الى الانسحاب والانسواء فلا يستطيعون ان يدركوا
مبلغ اللذة التى يستطيعون استخلاصها من الحياة
لو حاولوا .»

جاءنى ذات يوم شاب ينشد المعونة . كان مكتئبا ،
فاقد الثقة بنفسه ، يخشى ان يقدم على عمل طائش ،
وقال لى :

« انى احسن بشبوط الهمة واصبحت حمير قادر على انشاء
صداقة مع الفتيات ، انه خطئى لانى لم اتعلم الرقص بئانا
فقد كنت فى سن المراهقة عظيم الخجل والحياء والتهيب
واحسب ان بعض اللوم يقع على والدى فقد كسانا
بتشاجران دائما بسبب المال . لقد كنا فقراء ، وتعلمت
انا واختى ان من التمييز اتفاق المال فى « السينما » ، او
الحلوى ، او المسرات الاخرى . ولما بلغت الخامسة عشرة
من عمرى قلت لامى اتى اصبحت اكراه الدار واتى عازم
على الفرار ، كنت قد اصبحت سيئ الخلق ، فقلت
لها انه خطؤها انى لم اتل تعليما ، وكنت بعد ذلك اشعر
بانى ملذب ، فقد قام بينى وبين امى نزاع وخلاف . وانا
الآن احاول ان اصلح هذا الخطا بالتضحية بمسراتى فى
سبيل ارسال بعض المال اليها بانتظام . انها تكتب لى
وتقول انها غير راغبة فى مالى ، ولكنى اذا لم ارسل اليها
المال فانى افضل ابداعه فى « البنك » ولا انفقه فى
مسراتى . وما تمتعت يوما بحفلة ذهبت اليها ، فانى
ممنوع من امتاع نفسى . وانا الان اميش فى قرعة مظلمة ،
واحيا حياة موحشة . »

وتنطبق قصة هذا الفتى على الكثيرين الذين ينشئون في بيوت تقيد المرات بقيود شديدة ، لقد هيئوا الحياة « كلنا عمل ولا لهو فيها » فهم لا يستطيعون الخروج عن هذا القاعدة .

٤ - أولئك الذين ينغمسون في ملذات الحياة :

وعلى النقيض من الفئة السابقة هناك الذين يعيشون للهو فقط . أنهم لا يعرفون الاعتدال ، ينغمسون الى أذانيهم في كل ما هو سار ممتوع ، فإذا ربحوا يوما في السباق فإنهم يستمتعون في المقامرة حتى تلحقهم الخسارة ، وهم في النوادي الليلية لا يكتفون عن الشراب ، ولا يكتفون عن الطعام الشهى غير عابئين بالبدانة ، وهم لا يرمون حرمة صديق فتدفعهم أنانيتهم الى مغازلة زوجته .

والقاعدة أن أمثال هؤلاء الناس الذين يلتمسون لانفسهم علرا من عدم قدرتهم على التثبت بعمل كريم ، والذين يقتلون وقتهم في البحث عن الملذات ، يقيسون من خيبة مرة عميقة الجدور ، فهم اما انهم افسدوا بختان امهاتهم وتدليلهن لهم والاسراع بتلبية طلباتهم ، أو على نقيض ذلك حرموا العطف واللهو في طفولتهم فراحوا يعرضون ما قالهم .

وقد اكتشف الاطباء النفسانيون أن أغلب هؤلاء المرضى يعانون « مركب الام » ، فهم يغازلون هذه المرأة ثم تلك بحثا عن بديل من أمهاتهم .

وهاكم قصة ستانلي : لقد نشأ في دار ملؤها الشقاء . كان أبوه مستبدا ، شرس الطبع ، وكانت أمه عديمسة الكياسة واللباقة ، تنفجر غاضبة لابسطة الامور ، وتكثر

من النقد اللاذع ، فاصبحت الحياة في هذه الدار لا تطاق .
فلما بلغ السادسة عشرة من عمره هرب من المنزل ولم
يعد اليه . وبعد الانتهاء من فترة التجنيد حصل على عمل
وتزوج واستقر ، على أنه من سوء حظه أن اشتبكت
زوجته في علاقة مع رجل آخر ، فانهى الزواج بالطلاق
وأصبح ستانلى يقضى وقته في مطاردة النساء ، واحتساء
الخمر والقامرة ، ويسهر الى ساعة متأخرة من الليل
ويقول انه سيأخذ حظه من المرات قبل أن يموت !
ولقد ذهب منذ شهر الى طبيب يشكو من الارق فقبل
له أن « أعصابه » هي السبب وأن أسلوبه في الحياة هو
العلّة . وقد تبينت أن شعوره بالذنب هو الذى يسببه ،
فلما كف من الانغماس فى كل تلك الشهوات ، وتهيباً
لعمل جدى في الحياة زائله الارق ، وشفى منه .
فاذا نشدت حياة متونة فراجع كل يوم رد فمالك
بإزاء الآلام والمرات ، ولا تتخذ الى السكون ولا تدع
الأمور رهنا بالأقدار ونظم حياتك وتفكيرك .

تَقَالِبْ عَلَى سَوْرِ الرِّضَمِ الْعَصْبِي

دعاني ذات يوم صديق لتناول العشاء معه ، وكانت المائدة حافلة بالاطعمة التي اعدتها زوجته ، ولما جاملت مضيفتي بالثناء ، قال زوجها :

— انا اعلم اني سعيد الحظ اذ تزوجت هذه الطاهية البارعة ، ولكن يظهر اني لا استطيع ان اقدر الطعام الجيد فبعد ساعة من تناول الطعام ، ابدا في معاناة سوء الهضم فأحس بتقلصات في معدتي ، وبذوار ، وغازات ، وحرقان في القلب ،

فتار فضولي وسألته هل عرض نفسه على طبيب ، فقال :

— لقد فعل الأطباء معي كل شيء . صوروا الجهاز الهضمي كله ، وفحصوا معدتي بالنظار ، وحلوا عصارة المعدة ، ولست ادري لم فعلوا ذلك ؟ . ولقد تم ذلك في عيادة طبية شهيرة ، ثم قرر الأطباء أخيرا أنهم عجزوا عن أن يجدوا بى مرضا عضويا ، فلابد انى مريض بشيء قالوا عنه أنه « سوء هضم عصبي » ، ويظهر انى مهما اتناول من الادوية قلن انال الراحة .

ورغبة منى فى الا اقضى كل الامسية فى مناقشة

شكواه ، فقد طلبت منه أن يمر على في العيادة في صباح اليوم التالي . ولشد ما كانت دهشتي حين اكتشفت في اليوم التالي أنه كان شقيا في زواجه ! كانت زوجته شديدة الانطواء على نفسها ، لا تختلط بأحد ، كما كانت ميسالة الى اثاره الموضوعات التسعة ساعة تناول الطعام ، فهي مثلا لا تكف عن تذكيره بفوائير الحساب التي يجب أن يدفعها ، واحتمال أن يفقدا منزلهما ، اذا عجزا عن تسديد هذه الديون !

ولما وقفت على هذا ، اتفقت معه على أن احدث الى زوجته . وفي خلال حديثي معها أعطيتها تعليمات مشددة بالا تتباحث معه في المسائل المالية ، أو في أى شيء لا يسر وقت تناول الطعام ، وقد تعاونت معي الزوجة تعاوننا صادقا ، وبدأت مجهودا مخلصا ، فكفت عن هذه الاحاديث غير السارة ، وبدأت تظهر بمظهر أشد مرحا ، وتدمر الاصدقاء الملائمين الحين بعد الحين للعشاء ، واكثر من بذل العطف والحنان لزوجها .

وكانت النتائج مذهلة سريعة ، فما اتقضى شهر حتى بدأ صديقي يحدثني عن التغيير الذي طرأ على شهيته ، فأصبح لا يخشى تناول الاطعمة التي كانت من قبيل تزعجه وتتعبه وكف منذ ذلك الحين عن الاعتراض على وجود العلاقة بين سوء الهضم الذي كان يشكوه وبين علاقته بزوجه . ولقد اتصلت مع هذين الزوجين بالمراسلة خلال السنوات السبع الاخيرة ، وانه ليسرني أن الزوج لم يعد يشكو البتة من أى اضطراب في معدته خلال تلك المدة .

ومن هذا نرى أن عملية الهضم ذات علاقة وثيقة بالحالة

الذهنية والبدنية معا ، ففي حياة كل انسان تقع حوادث ، بعضها ملائم ، وبعضها غير ملائم ، وكلها ذات تأثير في معدتنا وامعائنا ، وطالما نسمع تعبيرات كهذه : « لقد اسقمنى قوله وقلب معدتى » أو « لقد فرغت حتى أصبت باسهال » أو « ان التفكير فى ذلك يشير الغثيان » الخ ، ومعنى ذلك ان على المعدة ينعكس ما نحسه من عواطف .

والغاية من هذا البحث هى التذليل على أن ضروب الصراع يمكن أن تتسبب فى الاضطرابات الهضمية، ولدينا اليوم أدلة كثيرة على أن من بين العصائيين من تتضح فيهم العلاقة الوثيقة بين العقد والمعدة . فمثلا اكتشف أحد البحاثة ان المشكلات العاطفية وراء ثلثي حالات المرض التى تقد الى المستشفى الخاص بالاضطرابات الهضمية . ولقد درس ولبار وميلز تقارير عن ٣٥٤ مريضا أجري فحصهم فى مستشفى مايو ، وشخص مرضهم بأنه « سوء هضم عصبي » ثم تم فحصهم مرة ثانية فى المستشفى بعد سبع سنوات ، فأتضح أنه فى ٢٠٢ حالات لم يعثر على دليل ما على مرض عضوى !

ويجب الا تنسى ان العصائيين أفراد يعبرون عن شقايمهم وتعاستهم او عن صراعاتهم بلفة الامراض البدنية، فبعضهم تنشأ عنده حالات جلدية عصبية ، والبعض الآخر يسيل عرقه بغزارة ، وخاصة فى راحة الكفين ، وهناك من يشكو من الربو الناشئ عن أسباب ذهنية ، وكثيرون يشكون من كثرة التبول . ويحدث التوتر فى بعض الافسراد صداما كالصداع النصفى . هذا الى الغثيان ، وفقدان الشهية ، والاسهال ، وآلام الغازات ، وحرقان القلب ،

كل ذلك يدل على ردود الافعال الناشئة عن الحياة الشقية !!

ومازلت اذكر حالة امرأة شابة غير متزوجة تبلسخ الخامسة والثلاثين من عمرها ، كانت تشكو من فقدان الشهية منذ فترة المراهقة . ثم اتضح ان أمها كانت تخلص بالحنو ابنها دونها ، فشبت الابنة متمردة ، واتخذت موقفا سلبيا طوال عهد المراهقة . كانت تحس أنها غير محبوبة . والتعاسة العصبية سبب شائع لسوء الهضم ، والقاعدة ان السعداء ذوو شهية قوية للطعام .

١ - تجنب الافراط في الطعام :

مامن احد كان يحسد المهاتما قاندى على نحافته ولا المرحوم المارشال جورنج النازى على كرشه وبداته ! وخير الامور ولاشك هو التوسط بينهما . وفى وسعك ان تصيب الرشاقة مع الاعتدال فى الحياة وفى الطعام ، فان الافراط فى الطعام يولد التخمة والتبلىد الدهنى !

وينصح الطبيب المشهور وليم اوسلر ، الرجل الذى تجاوز الخمسين بان يعتدل فى طعامه ، وان يأكل اقل مما يشتهى ، وان يحد من شهيته مرة كل سبع سنوات ، حتى يفادر الحياة كما دخلها على طعام الطفل الرضيع !

والعادة ان الرجل العادى حين يبلغ منتصف العمر ، يصبح ميالا الى الشراهة فى تناول الاطعمة ، فياكل منها أكثر مما يستطيع الجسم الاستفادة منه . وقد استغلت الزوجات ما فى أزواجهن من ضعف فى هذه الناحية ،

مدقوعات بالايحاء النفسى القائل ان « الطريق الى قلب
الرجل هو معدته » .

والبدانة تهيبء الانسان لحالات مرضية كثيرة مثل
قرحة المعدة ، وتصلب الشرايين ، واوجاع القلب ، وسوء
الهضم ، فلم اذن يعتمد الكثيرون منا الاكثار من الاكل ؟
ذلك لان عادة الاكل الى حد الافراط تكون مصحوبة بصراع
ذهنى عميق .

٢ - دع القلق

كم حالة افترض فيها سوء الهضم ، وكان اساسها
القلق او الانزعاج بلا داع ! ولنضرب مثالا لذلك رجلا ادرج
اسمه ضمن الخطباء فى احدى الحفلات . انه خليق
عندئذ بان يصبح فى حالة عصبية ، فاذا جلس الى المائدة
وقدم اليه الطعام فانه يتناول منه نصيبا ، ثم يعانى من
سوء الهضم ، وسوف ينحو باللائمة عندئذ على الطعام
الذى قد لا يكون له اى دخل فى اضطرابه ، وانما مبعث
الاضطراب هو القلق الذى كان يعاينه استعدادا لالقاء
خطابه ! فاذا كنت تحمل فى جعبتك طائفة من انواع القلق
فخلفها وراءك حين تدخل غرفة المائدة .

وقد يسبب الخوف او الغضب او الشعور بالذنب سوء
الهضم ، فتأكد أولا انك لا تعاقب نفسك مرا على ذنب
خفى ارتكبته ، وانك لا تنزل هذا العقاب بمعدتك . فان
من الواجب حين تتناول الطعام ان تسمح للعقل
بالاسترخاء ، وبالتحرر من كل ما يبعث على الضيق

والقلق . ويجب أن تتجنب الجدال والحديث فيما لا يسر
ثناء تناول الطعام ، فان مثل هذه المناقشات كقيلة أن
تبعث على القلق والارتعاج وهذه بدورها تحدث سوء
الهضم . لا تتحدث في مشاكل العمل وانت تتناول طعام
الافطار ، بل عليك أن تغذى عقلك بالامور السارة المهمة .

٣ - خذ فسحة كافية من الوقت عند تناول الطعام :

كل في بطن ، فان الاسراع يضعف من عمل اعضاء
الهضم . ان الهنود لا يفكرون قط في تناول الاشربة المشبهة
قبل الطعام وبعده . ولا أن يلتهموا بعض الطعام بطريقة
آلية عاجلة ، ولا أن يرووا ظاههم بالجمعة في مشرب . ان
النظام العصري لحياتنا القلقة قد جعل حركة البناء
الداخلي للجسم ، وبالتالي غير من عادتنا في تناول الطعام
الى حد أن الآفا منا أصبحوا يعانون من « المعدي
الصبية » . وعلى ذلك فما أصدق قول القائل : « انك
تحفر قبرك بأمنائك ! » .

٤ - قلل من ارهاق حساسيتك :

ان سوء الهضم العصبي ليس أكثر من رد فعل شخصي
لوقف غير سار ، ومن المستطاع تجنبه عن طريق مراعاة
قليل من أسباب الصحة العقلية . والأمر بحاجة الى قليل
من التحليل الذاتي لتعديل الاستجابة المألوفة لمواقف
الفشل والافراق . وانه لاكثر من مجرد مصادفة أن تجد
الشخص المرهف الحساسية ذو معدة مرهفة الحساسية .
ولقد اكتشف الدكتور « أومتن فوكس ريجز » أن الاطفال

الرهفى الحس والعاطفة لا يقتصرون على الافراط فى
البكاء وحسب ، بل انهم يقاسون كذلك من اضطرابات
هضمية ، وقد يفقدون شهيتهم ، وتضطرب امعاؤهم ، بل
قد يكون رد الفعل العاطفى منهم للمواقف المؤلمة ان يفرغوا
ما بأجوافهم !

قصت على مريضة كيف ان ابنتها البالغة من العمر
سبعة اعوام تستطيع ان تفرغ ما بجوفها بارادتها كلما
تركها امها فى عناية الخادمة ! فكان القىء رمز لشعورها
بانعدام الامن . وكان قلام صغير يشكو من شعوره بالمرض
كلما ركب السيارة ويتقيأ الطعام الذى تناوله كلما صحبه
والداه فى رحلة طويلة بالسيارة ، وقد اتضح ان اباه
يؤثر اخاه عليه ، فاستعاض القلام عن قشله فى الظفر
بعناية اكبر من والده عن طريق مرضه ، ولما صحح الوالد
الوضع وشرح للقلام انه مفرط فى حساسيته ، وان عليه
الا يغار من اخيه الأكبر ، اختفت هذه الاعراض .

فاذا اردت ان تتحكم فى معدتك ، فتعلم اولاً ان تتحكم
فى عقلك ، وتجنب الصراع العاطفى ، ان الاطمئنان النفسى
وسيلتك الى الصحة الطيبة . ويكربونات الصودا لا يمكن
ان تشفى من سوء الهضم العقلى !

٥ - لا تجعل معدتك ضحية الولع بالطعام :

ان لكل منا مزاجه الخاص فى الطعام ، ونحن جميعاً
نختلف فى احتياجاتنا ، فالغذاء قطعاً مسألة شخصية
بحته ، وفى حالة برحة المعدة او الامعاء قد يصبح ضرب

خاص من الطعام ضرورة لازمة ، ولكن الكثيرين منا يضلهم
الولع بالطعام . انك لا تستطيع ان تسوق السيارة وانت
تدرس خريطة الطرق في الوقت نفسه ، وكذلك انت
لا تستطيع ان تسير في حيالك العادية جاعلا القيادة لقائمة
الطعام ، فلماذا تجعل معدتك حقلا لتجربة اشكال الطعام
المختلفة ؟

ان النباتيين يحتاجون في صلاحية اكل اللحوم ، ومع
ذلك فانه تأتى احياء يعيش فيها الناس مددا طويلة على
غذاء من اللحوم كليا او جزئيا ، دون ان تتأثر صحتهم
وليس هناك دليل يمكن الاعتماد عليه لتفضيل الغذاء
النباتى على اللحوم . ولا ريب ان اللحوم غذاء شهى يمدنا
بكثير من العناصر التى نحتاج اليها في اشكال متوافرة
مريحة مثله .

وللناس آراء وهمية في الاطعمة ، وكأغلب الآراء الكثيرة
المتداولة بين الناس ، لا يستند الكثير منها الى اساس من
الواقع ، فنبات السبانخ مثلا ارتفع الى السماء في التقدير
العام . ولا ريب انه يحتوى على بعض الصفات الجيدة ،
ولكنه لا يستحق كل هذه الإنشيد التى رتلت في مديحه!
فاذا كنت تحب نبات السبانخ فكل بلا تردد ، ولكن
لا تعاقب نفسك لا لشيء الا لانك تعتقد ان هذه المادة
« مفيدة لك » !

ولست بهذا استخلص ان مسألة الغذاء لا قيمة لها ،
وان لك ان تتناول من الاغذية اى نوع منها يروق لك وبأية
كمية ، بل الامر على تقيض ذلك ، فان لموضوع الغذاء
اهمية مقررة ، ولكنه يجب ان يكون غذاء قيما معقولا مكونا
من اطعمة سهلة ، صحية مفيدة . وحدار ان تكون من
السذاجة الى حد ان تأخذ وصفة غذائية من جار أو قريب

ار من اعلانات الصحف !

فاذا كانت صحتك جيدة ، وكان وزنك طبيعيا ، فلا
انت بدین جدا ، ولا نحيف مفرط النحافة ، فان الفداء
الذى تتناوله عادة يكون صالحا لك الى حد كبير .

٦ - عود نفسك الاسترخاء :

ان التوترات التى تراكم طوال اليوم كفيلة بأن تؤثر فى
حالة الهضم ، فعليك ان تكف عن الاثارة الشديدة ، وابطىء
قليلًا فى حياتك ، فان العمل والاسترواح يجب أن يتناوبا
تناوبا سليما . والتدمير والسخط والاستياء قادرة على أن
تجعل الطعام اقل اثارة للتسوية وبالتالي اقل قابلية للهضم
فمن واجبك ومن فائدتك ان تبحث عن السعادة على الرغم
من العقبات التى يصنعها القدر فى طريقك . يجب ان
تخلق لنفسك اهتمامات خارج نطاق عملك ، وستذهل حين
ترى الاثر البالغ الذى تجنيه ، ومبلغ الحماسة التى تضيفها
على عملك !

لى صديق تملئ صيدليته بالادوية ، فانه يشكو من
معدته ، وهو يقضى كل وقته فى العمل ولا يفرغ حتى
للاعبة طفله . انه لم يتعلم كيف يستمتع بما لديه ، فهو
دائما مشغول الدهن بالخطط والمشروعات التى ترمى الى
تحقيق اهداف بعيدة . فلا عجب اذا شعر بالشمسقاء
والتعاسة اغلب وقته . ان العدة المتهاجة هي غالبا نتيجة
لعقل قلق .

لماذا لا تبرم عقدا جديدا مع الحياة ، فتدرا عن عقلك
القلق والتعاسة والاضطراب ؟ ولسوف تبرأ عندئذ
من اهم مقومات سوء الهضم العصبى !

لتحليل النفس عن طريق تفسير الأحلام

« نبئني بأحلامك أنبئك بمستقبلك » هكذا قال الانبياء من قبل .

اما المحللون النفسيون فيقولون اليوم : « أخبرنا بأحلامك نشخص لك متاعبك » فهل هذا ممكن ؟ بالتأكيد ، اذا استطاع الانسان أن يفهم التفسير الصحيح للحلم . فان ما يشتمل عليه الحلم له قيمة علمية ، وقد اكتشف علم النفس أن الاحلام يمكنها أن تكشف عن الصراعات العاطفية المسئولة عن الامراض النفسية والعقلية .

ان الاحلام تكشف الستار عن رغباتنا ومخاوفنا ، وحبنا وكراهيتنا ، وهى تميظ اللثام عن أعماق مشاعرنا ، لأن النفس الحقيقية تطفو على السطح حين نعلم .

و « اذا أردت أن تستشف طباع انسان فدعه يسكر ، واصغ في عناية ودقة لما يقوله ، ولاحظ سلوكه » . هذه ملاحظة سيكولوجية تنطوى على بعض الحقيقة ، فكل انسان يتفاوت رد فعله تحت تأثير الخمير ، فالبعض يضحك ويقوم بأعمال سخيفة ، والبعض يبكى ويسسلك مسلك الاطفال ، وآخرون يسلكون مسلك العنف والشراسة ومن الناس من ينطلق في الحديث « الطراز المعترف »

وينبئك بأشياء اعتاد أن يحتفظ بمثلها لنفسه . فالخمر تطلق الأفراد من قيود الكبت والكتمان وتحرر الرغبات التى ظلت مكبوتة زمنا طويلا فيعبر المرء عن شخصيته الداخلية .

والنوم يؤدي المهمة نفسها . ففي أعماق كل منا شخصيتان - تماما كشخصيتى الدكتور جيكل ومستر هايد - وفي أثناء النوم تنام شخصيتنا الواعية ، ولكن اللاشعور ينشط الى العمل ، كما لو كان ليحقق المثل الدارج المألوف . « اذا غاب القط لعب الفار » ، فيجرى الخيال منطلقا فى غير تحفظ . متحررا من اعتباراتنا « الواعية » وما درجنا عليه من عزف وتقليد ، وما أخذنا به رغباتنا وميولنا من تهذيب . فاذا حلما ، فان نفوسنا الباطنة تكون قد انطلقت من كل قيد ، لتمتحن الفرصة لاشباع الاهواء التى نكبتها فى يقظتنا .

فالحلم اذن مرآة لحياة الحالم العاطفية ، واحلامنا تختلف بقدر اختلاف طباعنا وشخصياتنا الحقيقية .

وعسى أن تقول : « ولكنى لا احلم بتاتا » غير انه من المستحيل أن ينام المرء دون أن يحلم ، كما انه من المستحيل أن ينام دون أن يتنفس ، فالعقل نشط دائما ، وكل ما هنالك أنك حلمت ثم نسيت الحلم . فما العلة فى اننا لا نتذكر بعض احلامنا ؟ الدافع اننا نخاف احيانا أن نتذكر احلامنا . فاذا كانت الاحلام رهيبة جدا ، فان الطبيعة المركبة فينا تهيب لاتخاذنا ، وسرعان ما ينمحي الحلم !

فلم اذن نحاول تذكرها ؟ ولم نتعمد نبش العش ؟ لاننا فى تحليلنا لاحلامنا نكون أقدر على تقدير عوامل اللاشعور التى تخلق حياتنا . انها تلك العوامل التى كثيرا

ماتلقى الضوء على أسباب شقائنا وفشلنا .

وفي استطاعتك ترويض نفسك على تذكر أحلامك .
جرب هذه التجربة : اذهب الى فراشك وانت عازم على
أن تحلم ، وحين تغفو عينك ، دع عقلك يشرد واجعل الى
جانب فراشك قلما وورقة ، فإذا استيقظت في منتصف
الليل ، أو في باكورة الصباح على أثر حلم . فأضئ الغرفة
وسجل الحلم ، ثم عد الى نومك مرة ثانية .

أما إذا لم تستيقظ خلال الليل فسل نفسك عن أحلامك
قبل أن تبارح فراشك « ماذا حلمت ؟ » أنك في الدقائق
الأولى التي تعقب اليقظة تكون أقدر على تذكر الحلم ، فإذا
فشلت مرة ومرات فلا تيأس ، وعاود التجربة ، وأنا واثق
أنك في النهاية ستكون قادرا على تذكر أحلامك ، وداوم
على ذلك حتى تستطيع أن تجمع ما بين ٢٥ و ٥٠ حلما
مدونة ، وعليك بعد ذلك أن تطالعها وأن تدرسها في عناية
وأن تقدر حسب ما سترشدك اليه من ترجمة الأحلام
مدلولاتها .

وأول شيء يجب أن تعرفه أن الحلم ليس ظاهرة لامعنى
لها ولا فكرة من ورائها ، وقد يبدو لك أنه لا رابطة بين
الحلم وبينك ، ولا توافق بين أجزائه ، ولكنه في الواقع
جزء من العمل المركب للعقل .

والامر الثاني الذي يجب أن تتذكره هو أن الأحلام لها
عدد من الأهداف المحددة في مقدمتها اشباع الرقبة .

ولنضرب مثلا برجل يدعى « جون سميث » . أنه رجل
عادي ، لا يملك القدرة على تحسين مركزه ، وليس لديه
من الحيوية والنشاط ما يمكنه من استغلال قدراته . وهو
يعيش في بلد صغير لا يزيد عدد سكانه على ٥٠٠٠٠ نفس

وهو يتطلع في حيرة الى عمدة هذا البلد ، غير انه يعلم انه ليست لديه اية فرصة لكي يصبح عمدة . ماكاد الليل يرخي سدوله ذات ليلة ، وتغمض عيناه ، حتى تلاشت الحقيقة المرة ، وأزال النوم العقبات بقوة سحرية ، وراى جون سميت نفسه في المنام وقد انتخب عمدة للبلدة بأغلبية ساحقة ، واقبل الناس من كل فج عميق يزجون اليه التهنئة !

ولم يمكث هذا الحلم طويلا ، بل الواقع انه استغرق لحظة خاطفة ، ولكنه أحدث اثرا عجيبا فى نفس جون سميت ، فقد استيقظ فى الصباح وروحه المعنوية عالية . فقد كان عمدة ولو فى المنام ! فهذا الحلم قد اشبع رغبة يتعلم تحقيقها فى الحقيقة .

وكل منا تتراءى له فى المنام احلام لرغبات يتمناها ، وهى ذات اثر حميد فى نفوسنا ، اذ يجعل الحياة جديرة بأن نحياها . فان الذى يهمنا ليس حقيقة الحياة الصلدة فحسب ، بل الاشباع العاطفى كذلك ، وهو امر نستخلصه من الخيالات والاحلام ، أكثر مما نستخلصه من الحياة الحققة !

وكم من رجل يدين بنجاحه الى الاحلام . فان الاحلام التى تحقق الرغبات يمكن أن تكون وحيا والهاما ، ومع ذلك ففيها يكمن الخطر . فان بعضنا قد يفرطون فى تعويض شعورهم بالنقص ، بأن يتخيلوا انفسهم فى الثروة ويطمحون بأهداف لايمكن تحقيقها ، ويختصرون بذلك الطريق الى النجاح . اما فى الحقيقة فهم يخافون ان يتحدوا العقبات التى تقف فى طريقهم والواقع ان خمولهم يبلغ حدا لا يسمح بتحقيق هذه الاحلام .

واسوا من هذا ان نظن ان العالم ضدنا ، ونابى ان نتبين حقيقة قدراتنا . فما نحاول يوما ان تقدر انفسنا التقدير الصحيح ، بل ننفر من هذا العمل الذى نراه مضنيا ، ونابى ان نواجه الحقيقة الواقعة ، وهى انه يجب ان يكون لنا موقف جديد بازاء ظروفنا ، وعملنا ، وانفسنا . فانت اذن لا تستطيع ان تدبر ظهرك للحقيقة ، وتوقع ان تتحقق رغباتك فى الاحلام . والواقع ان السبيل الوحيد لتحقيق هذه الاحلام هو مواجهة الحقيقة وادارة الظاهر للاوهام . ان الاوهام كاللص ، تسرقنا الحيوية والنشاط وتسلبنا الثقة بالنفس .

وثمة وظيفة اخرى للاحلام تلك هى النكوص . فاذا كانت الحياة فى هذه المرحلة التى بلغناها ، على غير مانحب ، فان الاحلام تتيح لنا فرصة عجيبة للارتداد الى أسعد لحظات الطفولة غير المسئولة ! تلك الطفولة التى ينعم فيها الانسان بخلو البال ، وعدم الاكتراث بشيء الى جانب مايناله من عطف الوالدين . ولا تحسب ان النكوص الى الماضى مقصور على العصبيين ، فمن المشكوك فيه كثيرا ان يكون هناك انسان لم ير فى منامه خلما للنكوص .

وكلمة تحذير يجب ان يقال ايضا فى هذه الحالة : اذا كثرت مثل هذه الاحلام ، فمعنى هذا أنك تتردد الى الماضى اكثر مما يجب . والانسان عليه ان يحيا لحاضره ومستقبله فاننا لا نستطيع ان نعيد حياة الأمس ، بل علينا ان نهتم باليوم والغد .

وظيفة ثالثة للاحلام هى اطلاق سراح المحظورات والممنوعات فثمة أهواء ومواقف بدائية تعتمل داخل انفسنا نود ان نطلق لها العنان ، ولكن « الضمير » يقف حاجلا دون ذلك .

ونضرب مثلا برجل اسمه وليم جونز . انه رجل متزوج وله اولاد ، وهو عضو محترم في المجتمع ، ولا يمكن أن تحكم عليه من مظهره الا انه رجل سعيد ، بل موفور السعادة ، ولكنه في واقع الامر شقى تمس . ان المغامرة الغرامية التي ادت الى زواجه قد انطقت جذورها منذ امد طويل ، والحبوبة التي هام بحبها قد اصبحت زوجة عادية لا تشره البتة ، في حين ان قلبه لا ينفك يتشوق الى الحب والغرام . ولكنه رجل مستقيم حاد كالسيف ، وقلما يلقي نظرة على امرأة أخرى ، لانه يرى انه يرتكب بذلك ذنبا . فاذا جن الليل واغفى الوعي ، انطلقت عواطفه المحظورة من سجنها وراح عقله يشرد في كل اتجاه ، وطفق يتخيل نفسه في مواقف تترامى فيها عليه ، لا امرأة واحدة ، بل نساء عديدات يتمنين نظرة منه !

ولا لوم عليه ولا تثريب في هذه الاوهام ، فان زوجته باردة في علاقاتها الزوجية . ولهذا فان اتصالاته بها قليلة ونادرة .

ومن المرجح ان زوجته مثله ترى مثل هذه الاوهام وتتخيل امثالها !

وتحدبرنا لمثل ذلك الرجل وتلك المرأة ان عليهما ان يتيقظا لما في الحياة من امكانيات ، وانه لامتنع للنفس واصح للجسم ان نبحت عن الحب في الحياة الحقيقية بدلا من الخيال .

وقد يحقد موظف على رئيسه لانه عنفه تعنيفا مؤلما لم يستطع له ردا خوفا على رزقه ، ومثل هذا الحقد لا بد له من متنفس ، فهو اما ان يرى في الحلم ان رئيسه قد قتل ، واما ان يرى نفسه وقد نصب مكان الرئيس قثار لنفسه منه !

وتحذيرنا من مثل هذه الاحلام انها تدل على ميسول
عدوانية يجب الحذر منها ، وخاصة اذا اجهت نحو
اشخاص معينين .

وما شأن الاحلام التي تتكرر ؟ من الناس من يحلم
بصفة مستمرة انه وقع وسقط . ان الحلم الذي يتكرر
على مر الاعوام لدليل على وجود جذور صراع نفسى دفين
ومثل هذا الصراع قادر على تغيير شخصيتنا تماما .
فالانسان الذي يحلم دائما بالاجتماعات المتكررة مع
اشخاص مشهورين ، او باكتشاف دواء للجنون او
السرطان او بالظفر بثروة كبيرة ، انما يعرض مركب نقص
عميق الجذور .

هذه اذن الخطوط العريضة لاحلامنا : اشباع الرغبات
النكوص ، اطلاق المحظورات ، الاحلام المتكررة ، وقلمنا
تجد حتما لا يدخل ضمن هذا الاطار .

ولا تدجيل ولا شعوذة فى تفسير الاحلام ، وانه لعمل
يفرى المنطق والدكاء . وما عليك الا ان تنظر الى الحلم
كانه لفز عليك ان تحله ، وان تعمل على تنسيق اجزائه
بعضها ببعض فتكتشف لك حقيقته . وقد تفتح هذه
الصورة عينيك فتقدر نفسك تقديرا جديدا ، وتتسلط
أضواء جديدة على مواضع الضعف فى نفسك ، وعلى
مواطنك التي كانت غامضة عليك ، والتي تسبب لك
الشعور بالشقاء والتعاسة والاحساس بالذنب .

اعرف نفسك . فاذا استنطعت ، فانك تسير الى عالم
احلامك فى غير خوف ، وفى هدوء ، وتأخذ منها العبرة
والثمرة .

مطلوبات الاحلام

مطلوباتها	انواع الاحلام
تعويض عن الفقر أو الضائقة المالية	١ - احلام الحصول على الثروة .
الظلم الى الحب	٢ - احلام الغرام
الخوف من الامتثال لشيء لا يرضى عنه المجتمع ، أو لا يرضى عنه الضمير	٣ - احلام السقوط
الرغبة في انكار موته ، أو الرغبة في الانضمام اليه	٤ - احلام الحديث مع قريب ميت
الخوف من عدم الاستقرار	٥ - الاحلام التي ترى فيها أنك سرقت .
الرغبة في الرجوع الى الشباب	٦ - احلام الطفولة
- الخوف المقنع من الشيخوخة والموت المقترّب	« للكبار »
الخوف من الاعتداء الجنسي	٧ - الاحلام التي تظهر فيها الحيوانات المتوحشة في حالة هجوم « للنساء »
الاحساس بالذنب « الحاجة الى العقاب . رغبة انتحارية مقنعة »	٨ - احلام القتل في حادثة أو الموت

نتيجة مرض .

- ٩ - أحلام الحريق « والاحتراق » شهوة مصحوبة بخوف من الأفرأء
- ١٠ - أحلام الاتصال الوثيق باناس بارزين تعويض عن الشعور بالنقص الاجتماعي
- ١١ - أحلام الظلام ، أو الدفن حيا أو الجنازات الخوف من الموت
- ١٢ - أحلام التردد فقدان الثقة والخوف من المستقبل
- ١٣ - أحلام النجاسات مركب نقص والشهوة
- ١٤ - أحلام السياحة والرغبة في الفرار من الحقيقة والرحلات
- ١٥ - أحلام التأخر دائما البرود الجنسي وعدم اللحاق بالقطارات أو السبارات أو التأخر عن المواعيد (للنساء)
- ١٦ - أحلام الفشل أو الرغبة الموت المقنعة والموجهة الافلاس « لتوسطى لذلك الشخص العمر من الرجال »
- ١٧ - أحلام العرى أو الرغبة فى اطلاق ما منع ادبيا شبه العرى فى المجتمع .

- ١٨ - أحلام التهديد أو
وجود الإنسان في
موقف خطر .
العضوف من كارثة وشيكة
الوقوع
- ١٩ - أحلام السرقة ، أو
مخالفة القانون ، أو
الاعتداء .
ميول عدوانية مكبوتة
- ٢٠ - أحلام الاضرار
بإنسان نحبه .
شعور بموقف «حب-كراهية»
نحو ذلك الشخص
- ٢١ - أحلام السرور
والاحتفالات والبهو
من بيئة تعسة «
شقاء مكبوت « رغبة في الهروب
من بيئة تعسة »
- ٢٢ - أحلام النشاط
الجنسى المتعدد
تفكير في رغبة « كبت جنسى »
- ٢٣ - أحلام السجن أو
النضال للفرار
صراع « خوف الهزيمة من
اليأس ومن الاخفاق »
- ٢٤ - أحلام الجنون
الخوف من عمل شيء لا يكون
المرء مسئولاً عنه من الوجهة
العقلية

الإصابات النفسية

كنت منطلقا بسيارتي ذات يوم واذا بحادثة تعترض طريقى . وكانت سيارة تاكسى قد صدمت سيدة مسنة ، ورأى رجل البوليس شارة الطبيب على سيارتى ، فدعانى الى أن ألقى نظرة على المصابة . ولما اقتربت من السيدة المصابة كانت جموع غفيرة قد التفتت حولها ، وكان بعض القريبين منها يبدلون بعض الجهود الرحيمة فى اسعاف هذه السيدة ، غير أن واحدا صاح فيهم قائلا ، انه يجب ألا تمس حتى ترسل المحفة لنقلها ، فقد يضرها النقل دون أن نعرف ، وأنه يجب أن تتولى أمرها أيد طبية . وقد تبينت أن الاسعافات الأولية التى نالتها هذه السيدة ممن كانوا حولها سببا فى اتقاذ حياتها .

وبعد أن قدمت ما استطعت من المساعدة وسرت فى طريقى رحت أفكر فى مرضاى الكثيرين الذين يعانون من إصابات نفسية دون أن يتقدم أحد لمعاونتهم .

فما هى الاضرار النفسية ، وما هى الاسعافات الأولية التى يستطيع الإنسان تقديمها ؟

أن العقل يمكن أن يصاب بالضرر كالجسم تماما ، فهناك الحادثة السيكلوجية التى يمكن أن تخلف وراها

جرحا يؤثر فى سعادة الانسان المستقبلية ، ويطلق الاطباء
النفسيون على مثل هذا - هذه الاصابات السيكلوجية
- اسم « الصدمات النفسية » ومن مثلتها تلك الفتاة
التي تبلغ السادسة عشرة من عمرها ، والتي اعتدى عليها
زوج أختها السكير ، فعانت من هذه الحادثة « صدمة
نفسية » نشأ عنها موقف عصابي نحو الجنس والرجال ،
فقررت ان تظل عانسا ، وان تقاسى الشعور بالذنب ، لانها
لم تعترف بالحادثة لاختها المتزوجة !

وهناك العديد من الاصابات النفسية ، ومن بينها ذلك
الضرر الشائع ، ونعنى به « الحزن » . والناس يختلفون
فى رد الفعل بازائه ، فالبعض يصبح هستيريا ، والبعض
الآخر يقف منه موقفا فلسفيا ، فى حين أن الكثيرين
يصبحون وقد استولت عليهم الكآبة ، بل يتولاها المرض
كنتيجة لحزنهم وكمدهم ، كالارملة التي يقضى زوجها
نحبه ولا يترك لها شيئا تعيش منه . ومثل هذه المرأة
من السهل أن تصبح عصابية ، يرثى الناس لفجيعتها فى
البداية ، ثم يتجنبونها لمظهر الحزن الدائم الذي تبسـدو
فيه ، وأغلب الأرامل يستطعن أن يجدن لأنفسهن مكانا فى
المجتمع دون حاجة الى بذل مجهود بدنى شاق ، والأمر
لا يحتاج الا للثقة بالنفس والعزم الوطيد . ان المرأة التي
تحسن الطهو تستطيع أن تشرف على مطبخ صغير ،
والخياطة الماهرة تستطيع أن تفتح حاتوتا صغيرا للثياب
الصغيرة أو الكبيرة ، أو أن تصبح مربية . وكر الايام كفيل
بأن يعمل على زيادة قدراتها وتحسين مركزها الاقتصادى .
اما الارملة التي لا تجد لها عملا ، والتي تظل حزينة
فانها خليفة بأن تغدو عصابية من فرط الانانية والعداء

المستحکم . وقد تظن انها حزينة على زوجها الراحل .
وانها احزينة فعلا عليه ، ولكن حزنها الاكبر على افتقادها
الصداقة والراحة والاستقرار . فالحزن يتركز حول نفسها
على مر الايام ، فاذا لم تعالج من هذه الحالة ، فانها
ستصبح عصابية ميؤوسا من شفائها .

وفيما يلي بعض القواعد الضرورية التي يجب اتباعها
اذا انبعثت مشكلة الحزن :

١ - اذا توفي احد افراد العائلة فلا تحبس دمعك ،
فالبكاء طبيعى فى مثل هذا الموقف ، فالتعبير عن
الحزن بالبكاء خير من كبته ، على الا يبلغ الامر حد
الهستيريا ، فقد رأيت بعض الناس يشدون شعورهم ،
ويطلقون الصرخات والصيحات ، وهذه حالة غير طبيعية،
واكر الظن انهم يفعلون ذلك حتى لا يتهموا بانهم لم يحزنوا
على المتوفى !

٢ - ان النظرة الفلسفية للامر ، وتذكر حقائق معينة،
منها اننا جميعا سنموت يوما ما ، وان القضاء يطرق
الابواب غير مرغوب فيه ، وان آلافا وآلافا من الدور
تتكب ، تقول ان مثل هذه الحقائق يمكن ان تخفف من
حزنا .

فمن واجب الانسان ان يعتبر الحزن مسألة عامة ،
وظاهرة تعم الناس جميعا ، دون ان نفقد شعورنا ونصبح
عديمى المبالاة .

٣ - يمكن القضاء على الحزن بان نحول النشاط
العاطفى الناشئ منه ، والذى يقوض الصحة الى عزم
لتحقيق هدف اساسى .

لى صديق كاتب اديب ماتت اخته ، ولم يكن له فى العالم
غيرها ، وكانت تساعده فى كتاباته ، فكان طبيعيا أن يحزن
لوتها أشد الحزن ، ولكنى نصحته أن يقوم بتأليف كتاب
جديد ، وأن يهديه الى روح اخته والى ذكراها . وقد
خفف هذا العمل كثيرا من حزنه .
ولا شك أن للدين اثره البالغ فى تخفيف الحزن .

الاخفاق فى الحب

ان الحاجة الى العطف حاجة أساسية فى كل انسان ،
والحب هو أعظم قوة فى العالم ، وهو روح الاديان
جميعا ، فالحياة بغير حب لافعى لها .

على أنه من سوء الحظ أن أولئك الذين نشئوا وترعرعوا
وقد افتقدوا الحب فى آبائهم ينكرون وجود الحب ! وهناك
آخرون أصيبوا بضرر نفسى ، بعد خيبة أمل فى غرامهم ،
فى حين أن البعض الآخر يعتبرون أن حوادث طلاقهم تمثل
نهاية حياتهم الغرامية !

غير أن المرء يستطيع أن يقى قلبه من الصدمة التى تتلو
خيبة الأمل . انظر الى « الكهربائى » الذى ندعوه لاصلاح
الاسلاك الكهربائية . أنه يأخذ حذره من أن يصل التيار
الى يده ، وذلك بأن يعلق التيار أو بأن يرتدى قفازا من
المطاط . كذلك يجب أن نفعل لكى نندرا عن قلوبنا صدمات
خيبة الأمل . . .

وخير ما يفعله المرء أن يقف موقف المقامر الذى يعرف
أنه معرض للخسارة كما هو معرض للريح .
وجندى المدفعية يضع فى أذنه قطعة من القطن حتى

لا يصاب بالصمم . والانسان الناضج يجب ان يوظف نفسه منذ البداية على أنه قد يفشل في حبه ، أما اذا سمح لنفسه بأن يمرض بسبب فشل حبه ، فان ذلك دلالة على عدم نضجه عاطفياً .

وإذا عادت المرأة من الحكمة بعد طلاقها فلا جدوى من تفكيرها فيما كان يمكن أن تكون عليه حياتها الزوجية ، وأن تظل تفكر في هذا الامر طويلاً . ومثلها في ذلك مثل من يظل يتساءل ماذا يكون شكل العالم لو اختلفت نتيجة الحرب الأخيرة .

وليس بالانسان حاجة لأن يحنى رأسه خجلاً اذا تم طلاقه ، فان الفرصة سانحة لتكرار الزواج ، وخير للانسان ان يبحث عن يشاركه الحب والحياة ، من أن يظل معلقاً بأجنحة كيوبيد دون ثمرة !

العيوب البدنية

مع كل عيب بدني كالاسنان المعوجة ، أو السمع الضعيف ، أو البدانة المفرطة ، يحدث رد فعل عقلي غير سعيد . على أن كثيراً من الجنود الذين شوهتهم الحرب وجدوا أنه لزاماً عليهم أن يكتفوا أنفسهم لظروفهم البدنية وأن يعيشوا حياتهم بأطراف صناعية .

والى الذين يعانون من هذه العيوب البدنية ننصح بما يلى :

١ - أبحت أولاً عما اذا كان يمكن تعسين الحالة التى تشكو منها .

٢ - فإذا كنت جربت كل ما يمكن أن يقدمه اليك الطب ، ولم تصل الى نتيجة ، فلا مفر من اقناع نفسك

أنه من الغباء والسخافة أن تشعر بالنقص بسبب أمر لا حيلة لك في إصلاحه . وهذا ينطبق على أولئك الذين يشعرون بشعور النقص بسبب لون بشرتهم أو جنسيتهم !
٣ - تعلم كيف تعوض نقصك . كالاعمى الذي يعد الراحة في دراسة الموسيقى وشغل موهبته الفنية ، أو الفتاة التي ينقصها الجمال فخلقت من نفسها شخصية جذابة ، ومحدثة لبقة .

أن الإنسان الذي تتواصل احدى كليتيه لا يموت ، لان الكلية الباقية تقوم بعمل الاثنتين . فالعاهة او العيب البدني كفيلا أن يحفزنا الى تعلم مالم تكن نتعلمه لو كانت اجسامنا سليمة تماما .

الحياة المتزنة بعد الخمسين

كان منتصف العمر قديما معناه تجاوز سن الاربعين ، اما اليوم فقليلون هم الذين يعتبرون انفسهم في منتصف العمر وهم في الاربعين . ان متوسط العمر عندهم يبدأ من الخمسين كأنما يتوقع كل انسان أن يصل الى المائة . ومن النادر أن تبدأ سن الشيخوخة عند الستين بل أصبحت تعتبر ابتداء من السبعين !

وبلوغ الانسان سن الشيخوخة يرجع الى موقف الانسان لا الى شرايينه . فالسن ترتفع بك عاجلا أو آجلا ، ولكن لا حاجة بك الى أن تصبح كهلا .

ان في استطاعتك أن تجوب الحياة كما فعل قبلك كثير من « السائحين » الشجعان ، الذين كافحوا السنين بجراة . وقد تمسكنا زمنا طويلا بعقيدة قديمة هي أنه لا مفر

للإنسان من كهولة مريضة ، كما نتحدث في تشاؤم عن
أعوام الانهيار . ولكننا خلقاء بأن نظل في عهد الشباب إذا
اعتنقنا الأفكار الشابة مهما يهرم الجسم على مر السنين .
وسيتحول الشعر الى اللون الأبيض ، ويخف مع الزمن ،
وستتصلب الشرايين ، وتفقد العضلات قوتها ، وستتجمد
الجلد ويتلاشى روثقه ، ولكن ما قيمة ذلك إذا كانت الروح
شابة ؟

ان العقل لا يهرم الا حين ندع افكارنا تتجمد وتسد
طريق التقدير . ان العقل ينضج ولكنه لا يهرم كباقي
أعضاء الجسم ، او على الأقل ان عملية التدهور بطيئة
حتى لا تكاد تتضح في اغلب الناس ، وقد برهن العلم على
ذلك . فكل عمل تستطيع اداؤه حسنا وانت في سن
العشرين او الخامسة والعشرين ، تستطيع ان تؤديه تمام
الاداء وانت في سن الستين او السبعين ، او حتى في سن
كبير من ذلك . يقول البروفسور « نورنبايك » :

« اما من ناحية القدرة العقلية فليست هناك حاجة الى
« سن التقاعد » . وهناك الكثير مما يرجع ان الإنسان كلما
كبر في السن واصبح اكثر قيمة . انه يملك نفس القوى
التي كان يملكها في مطلع رجولته فضلا عن ثروته من
التجارب ، والمعرفة بعمله الشخصي ، وهي أشياء
لا يستطيع ان يظفر بها الشاب مهما يبلغ من الدكاء » .

وكما أسلفنا القول ، فاننا نستطيع ان نحفظ بشبابنا
إذا ظلت افكارنا شابة ، وليس معنى هذا ان نعود الى خفة
الشباب ولا الى هندمة الثياب واللهو ، فليس أسخف من
كهل يقلد الشاب في لهوه ، وانما الذي نعنيه ان نداوم
على الاهتمام بتقدم العالم ، وعلى الاستمرار في الدراسة ،

والاحتفاظ بروح الدعابة ، والا نغتر بأنفسنا أو بآرائنا
والا نقلل من قيمة الآخرين ومن قيمة آرائهم ، واذا ذلك
لن نهرم بل نكون :

شبابا كايماننا
كهولا كشوكنا
شبابا كثقتنا بأنفسنا
كهولا كمخاوفنا
شبابا كامالنا
كهولا كياسنا

وبعض مآسى الكهولة تنشأ نتيجة للاخفاق المنبعث
بطريق مباشر أو غير مباشر من الاضطرابات الجنسية
كالبرود الجنسي ، أو القصور الجنسي « العنة » .

والقصور الجنسي معناه عدم القدرة على الاتصال الجنسي
المرضى ، وهو عار في رأى الرجل ، ودليل على فقدان الرجولة!
وكثير من الرجال يصلون الى سن متقدمة دون أن يفقدوا
القوة الجنسية ، فى حين يصاب آخرون بالقصور الجنسي
بسبب اتجاهات عصابية ، ومثل هذا القصور يمكن أن
يعالج بالتحليل النفسى .

وهناك صراع شبيه بهذا ينبعث فى عقول النساء . ففى
خلال فترة الخصوبة تتطلع النساء الى الوقت الذى
لا تضايقهم فيه فترات الطمث التى يقاسين فيها المتاعب ،
كما يتطلعن الى الوقت الذى لا يتخلله خطر الحمل والولادة
ولكن حين يأتى ذلك الوقت لا يجدن السرور الذى كن
يتوقعنه من وراء حصولهن على هذه الحرية ، بل يعترين
ما يعترى الرجال من خوف فقدان الرقبة الجنسية ، كما

يعتريهن الخوف من أن يزهده أزواجهن فيهن ، وينصرفن
عنهن الى نساء أصغر سنا ، فيبادرن لهذا الى التجميل
والتزين ، وارتداء الثياب البراقة ، وارتياذ بيوت التجميل
أو على العكس قد يلجأن الى ما تلجأ اليه طائفة منهن ،
وهو الاكثار من الطعام وازافة طبقات جديدة من البدانة
على اجسامهن ، ويهملن هندامهن وزينتهن ، ويفقدن
الاهتمام بكل شيء عدا منازلهن ، واطفالهن واحفادهن ،
ثم يستيقظن ليجدن أن شابات صغيرات جميلات قد
سلبتهن أزواجهن ، فتنشأ في قلوبهن المرارة من صدمة
القدر وقسوته ، دون أن يدركن أنهم قد خدعن أنفسهن !

ويقال أن السنوات الخمس الاولى من الزواج هي التي
تقرر هل يتوافر الانسجام للزواج أو لا يتوافر . ومن منتصف
العمر كذلك ذو اثر حاسم في الاحتفاظ بتماسك الزواج.
ومن الامور العادية أن نسمع بتحطيم حياة زوجية بعد
أن تنقضي عليها ٢٥ سنة بل ٤٥ سنة ! ومن الاسباب
الجوهرية لتداعى هذه الزوجية اضمحلال الحب الجنسي
بين الزوجين . ومن الزوجات من يحسبن أن النشاط
الجنسى مقصور فقط على النسل، وليس لارضاء الرغبات
الجنسية التي لا تنقطع بعد انتضاء فترة الخصوبة .
والبرود الجنسي الذي تفاخر به بعض النساء فخرًا زائفًا،
قد يدل على عصاب ، وهو كالتقصير الجنسي في الرجال ،
يسهل علاجه . إن الطبيعة قد حددت زمانا معينًا للحمل ،
ولكنها لم تقطع دابر الرغبة الجنسية ، فهذه الرغبة
الجنسية تبقى الرباط بين المرأة وزوجها قائما .

خطبة للسعادة

منذ أعوام ، التقيت في إحدى البواخر برجل رأيته لا يكف عن الشراب والتحدث الى هذا وذلك ، واطلاق الضحكات الصاخبة يمينا وشمالا . وما رأيته يوما الا في هذه الصورة المرحية غير أن الطبيب النفسي لا ينخدع كما ينخدع الناس بمثل هذه المظاهر ، وتستطيع عينه أن تنفذ من خلال هذا التمويه الى الحقيقة . وعجبت اي حزن عميق يكبته هذا الرجل ! وحسب التقيت به لم يسعني الا أن أسأل هل كان هرجه ومرجه قناعا ، يريد أن يدفع به صراعا عميقا وأن يخفيه عن الاعين ؟

وكانما بنى الرجل اذ وجد في هذا الوجود انسماتا يستطيع أن يدرك حقيقة ما يعانيه ، فانطلق في غير تحفظ يقص على قصته . لقد تكشفت زوجته عن امرأة خائنة عابثة ناكثة بالعهود الزوجية ، وأسوأ من هذا أن اخلص أصدقائه وأقربهم الى نفسه ، كان شريكها في الجرم والخيانة ، فكانما كان الخنجر الذي أصاب قلبه ذا نصلين وحاول أن يصفح وينسى ، ولكنه لم يستطع ، ووجد من العسر عليه أن يفعل الامرين : الصفح والنسيان ، ولهذا أثر أن يفر من الحقيقة المؤلمة ، وأن يقضى حياته

« فى اكل وخمر ومرح » .

وكانت هذه محاولة فاشلة بطبيعة الحال . فكلما انقرد بنفسه تذكر الحادثة ، وأحس بالفراغ يحيط به . ان أسلوبه الزائف فى ابداء المرح المصطنع لا يمكن ان يدوم ، ولا قدرة له على شفاء قلبه الجريح ، فالحقيقة لا يكفى الفرار منها ، وكان أجدر به أن يواجه الحقيقة المرة ، وأن يعالجها فى مهارة .

لقد صدق داروين حين قال : « ان البقاء للأصلح » . فان الضعيف يخور ويتهاوى ، اما القوى فيبقى ، وكل انسان منا يختار - شعوريا أو لا شعوريا - هل يواجه الحياة بقلب قوى جرىء أى بقلب ضعيف وان ؟ وهل يتقدم لمصارعة العدو ومقاومته ، أم يستسلم ويتقهقر ؟ وحين تتراكم المتاعب على رعوسنا فانتنا نجد اقراء فى الاتجاه الى أى شئ ، طيبا كان أو خبيثا ، يساعدنا على النسيان ، أو على الفرار من الحقيقة المؤلمة .

فلم يفشل كثير منا فى الظفر بالسعادة ؟ اننا طالما سمعنا « كيف تكون سعيدا ؟ ولكننا لم نسمع الكثير عن « لم نشقى ؟ » والطبيب قبل ان يتعلم « كيف » يشفى المريض لابد له ان يتعلم « لم » هو مريض ؟ » .

والشقاء مرض بلا مراء ، بل هو تسمم ذاتى للعقل ، فلنعالجه اذن كمرض له علاج شاف محدد فى تناول ايدينا . فضع بيانا له ، كما تدون امراض مرض جسمانى .

وفيما يلى نذكر سموم الشقاء وامراضها ، ولكل منها ترياق محدد ، فابحث من خلالها عن اسباب شقاتك وعالجها .

سموم الشقاء وعلاجها

السم رقم (١) « الهروب »

الاعراض : الفرار والهروب من الحقيقة ، التنصل من تبعات الحياة ، وعدم القدرة على تقبلها : السعادة الزائفة
ملاحظة : الاشخاص الذين يقبلون على احتساء الخمر رغبة في اغراق احزانهم - وهى احدى وسائل الفرار - ينتحرون لا شعوريا .

الترىاق : الواقعية

التوجيه : واجه الحقيقة . قم بواجباتك والتزاماتك . وقابل الصعاب برباطة جأش ، وتوقف عن التفرير بنفسك فانك لن تستطيع حل مشاكلك بالفرار منها ، وحذار ان تأخذ نفسك ومشاكلك مأخذ الجد الشديد «فمستشفيات الامراض العقلية مكتظة بالاشخاص الذين سسمحوا لانفسهم بأن تهزمهم احزانهم الشخصية » . اعقد العزم على ان تتحدى من الان فصاعدا كل عقبة تعترض طريقك دون ان تستسلم لها . واعترف ان الاشياء القيمة هي غالبا صعبة المنال .

السم رقم (٢) ... الخوف :

الاعراض : فقدان الثقة ، العصبية ، المخاوف المرضية « القوبيا » البالغ فيها . القلق .
ملاحظة : الاضطرابات المالية ، وعدم الاستقرار المالى ، والمتاعب الزوجية ، والمصاعب الجنسية ، والخلافات

العائلية ، والقلق بسبب سوء الصحة ، كلها تستقر
كاجسام غريبة في صميم العقل ، وتحدث « خراجا عقليا »
وليس للقلق والخاوف من عمل الا أن تمهد السبيل
للشقاء والتعاسة ، وتقضى على الحماسة للحياة .
الترياق : الشجاعة .

التوجيه : لا تحاول ان تصبح مدمن قلق ، وضع
نصب عينيك ان تسعين في المائة من الامور التي تثير قلقنا
لا تقع ولا تحدث البتة ، والشجاعة هي خير السبيل
الدفاعية للحيلولة دون اقتحام الخوف عقولنا . وتستطيع
ان تفوز بالشجاعة تدريجا ، فالمرء عادة يستطيع ان
يقويها ويألفها بالتنظيم . واستخدم هذه الشجاعة في كل
حروبك ضد عوائق الكبرى . وفهم الخوف هو نصف
العلاج ، وبدلا من الاقضاء عن مشكلتك عليك ان تواجهها
وتحللها تحليلا دقيقا ، وتبحث عن حل لها بعقل وحكمة
فاذا كنت لا تزال تشعر أنك بحاجة الى معونة وارشاد
وتبصر ، فلا تتردد في أن تعرض أمرك في صراحة على
الطبيب النفسي ، فهو كفيل بأن يعلمك كيف تستعيد
ثقتك بنفسك . والشجاعة ليست الا اعادة تعليم وتثقيف
وهو ما يفعله الطب النفسي للمريضة ، وهو امر لا غنى
للانسان عنه ، فانه الخط الفاصل بين السعادة والشقاء،
وبين النجاح والفشل .

السم رقم (٢) « الانانية »

الاعراض : الجشع ، والطمع ، والمادية ، والإفراط في
العداء ، والرغبة في الاخذ دون الاعطاء ، وقليل من
الانتاج مع توقع الكثير من الجزاء .

الترياق : الايثار . الارحية .

التوجيه : لا تستغل اصدقاءك . لا تصنع جميلا وانت تنتظر الجزاء ان السعادة الحقة تأتي عن الرضاء النفسى الناشئ عن معاونة الآخرين ، وتقديم التضحية دون انتظار الجزاء . ولن يخيب املك يوما ، فلعطف جزاؤه دائما ، فحاول ان تغير طريقتك ، وان تصنع جميلا لصديقك حتى لو لم يقدره . حاول ان تبسم فى وجه كل انسان فى الصباح فان اثر ابتسامتك سيشتيع السرور فى نفسك وهذا هو المهم ، فان السعادة تبدأ من الداخل .

السم رقم (٤) الركود

الاعراض : الشعور أنك سقطت فى وهدة ، وانك تسير فى حياتك على وتيرة واحدة لا يتخللها السرور ، وتؤدي العمل الذى ظلت تؤديه امواما طويلة دون ان يتخلله تغير ، وتسير فى الحياة بلا هدف وبالتالي بلا أمل .

الترياق : الطموح

التوجيه : كما تفعل فى تنويع طعامك لجعله شهيا ، يجب ان تضع التوابل فى حياتك بان تنفيس عن نفسك بضروب التسلية . ادفع نفسك فوق امور الحياة المألوفة واجعل لنفسك اهدافا تسعى لتحقيقها ، وتسلم بالحماسة للحياة ، ضع قائمة بالامور التى تود ان تنجزها فى هذا الاسبوع والاسبوع الذى يليه وما بعدهما ، الامور التى تبعث الكبرياء فى نفسك اذا ما اديتها . ولا تجلس فى انتظار سنوح القرص بل اخلقها ، فاذا كنت

طموحا وكنت مثابرا ، وعاقدا العزم على السير قدما ،
فما من قوة في الارض تقف عقبة في طريقك ، أو تصدك
عن غايتك . ولا تنضم الى أولئك الافراد الذين يشقون
لأنهم لم يؤدوا يوما عملا جديرا بالذكر ، أو لم يبذلوا
أى مجهود .

السم رقم (٥) - مركب النقص

الاعراض : الهيبة ، الخجل ، الجبن ، فقدان الثقة ،
الشعور بالنقص .
الترياق : الثقة .

التوجيه : ان الثقة للنجاح كالهواء للريشة ، وكما يقول
دارون : « ان الذين يستطيعون الانتصار هم الذين
يعتقدون أنهم يستطيعون » . والثقة تكتسب ولا تورث
فعود نفسك الثقة بنفسك تكتسب نصف المعركة . ان
مما يزيد من تعقيد علاج العصبيين أنهم يفتقرون الى
الثقة بأنفسهم ، واليك حقيقة دعها تترسب في أعماق
عقلك : « ان النجاح يبدأ من اللحظة التي تغرس فيها
الثقة في نفسك » .

السم رقم (٦) - عشق الذات « النرجسية »

الاعراض : مركب التفوق ، الأفسراط في تقدير
الذات ، الفرور الزائد ، الخلاء ، الكبرياء الزائفة .

الترياق : التواضع

التوجيه : لا تنشُد الشهرة بطريقة ممقوتة ،
فالاشخاص المغرورون يفقدون أصدقاءهم بسهولة ،
وفقدان الاصدقاء ينشر التعاسة . فالثقة بالنفس اذا
زادت عن حدها أصبحت « عائقا » كفقدانها . فلا تكن
ذلك الذى يعرف كل شئ . وتعلم عن طريق الاصغاء .
فالتواضع طبيعة عند كل نوابغ الرجال وعباقرتهم ،
والناس يتقبلونك على حقيقتك لا على ماتحاول الظهور به .

السم رقم (٧) - الرئاء للنفس

الاعراض : العبوس ، وشروذ الدهن ، نوبات دورية
من الكتابة ، الاستفراق فى النفس ، السعى وراء العطف
أفكار عدم الجدارة والانهام الذاتى .

الترياق : التسامى

التوجيه : لا تكن منطويا على ذاتك . انس نفسك ،
وتجنب أن تصبح « عاطفيا » باكيا ، مكروبا من جراء
شعورك بالقنوط والاشفاق ، ولا تلازم الدار باستمرار ،
بل عليك أن تنشئ لنفسك فى الخارج أمورا تثير اهتمامك
ووتق صلتك بالامور الجميلة فى الحياة ، واختر لنفسك
هواية تشغل بها نفسك فى اوقات فراغك ، كالادب ، او
الفن ، او الموسيقى ، ففيها تثقيف ذاتى .

وتثقيف الروح ضرورى للسعادة ، اما الرئاء للذات
فلا يؤدى الا الى الشعور بالكتابة ، وعدم الرضاء عن

النفس : ونظرة التشاؤم الى الحياة . انه ليس طبيعيا
ان يشعر الانسان بالحزن على نفسه ، فهاجم هذا
الاحساس بتكوين روح الدعابة .

السم رقم (٨) - عدم التسامح

الاعراض : كراهية الطبقات . الدم والتفريع ، ضيق
الدهن . التعاطف . كراهية الاجناس . التزمت الدينى .
رد الفعل العاطفى المتذبذب .

التربىالى : ضبط النفس .

التوجيه : هدىء عواطفك من طريق ضبط النفس ،
وانظر اليها نظرة ذكية ، واذكر ان العالم لكل هؤلاء
الناس ، وانه للجميع ، سواء رضيت ام لم ترض ،
فيجب ان تروض نفسك على احتمال خصائص الناس
المحيطين بك ، وتجنب جمود الشخصية كما تتجنب
المرض . ولا تحكم على الرجل بجنسه او دينه او رصيده
فى البنك بل بصفاته واخلاقه .

السم رقم (٩) - الكراهية

الاعراض : الرقبة فى الانتقام ، الشعور بالاضطهاد .
القسوة . الحرب

الترياق : الحب .

التوجيه : ظهر قلبك من الحقد والكراهية ، وتعلم ان تصفح وتنسى . ان الكراهية هي « المادة » التي يصنع منها الشقاء والتعاسة . والناس الذين يكرهون ، يكرهون انفسهم لانهم يكرهون ! فلم ان تحتفظ بالاحقاد ! اما من ناحية الانتقام « الذي هو رد فعل طفلى » فانك تتعلق عدوك حين تبين كل هذا الاهتمام به . ان هناك ترياقا وحيدا للكراهية ، وذلك هو الحب . انه اقوى ما يملكه الانسان .

وبعد احتفظ بهذا الجدول ، وارجع اليه حين تشر بالكتابة وتبسط الهمة ، واستخدمه كاسعاف أولى في وقت الضرورة .

رسم حياتك خطاً

ماذا تبني من الحياة ؟

الإنسان العادي سيجيب على ذلك بقوله « الصحة والسعادة والنجاح » وهذه هي الأمور التي نريدها وننشدها جميعاً . ومع ذلك كم منا من يسعى لتحقيقها ؟

إن سبيل الحياة على وثيرة واحدة أكل ، ونوم ، وعمل ، من أعم وأشيع أسباب الشقاء والتعاسة .

خطط عملك ، واعمل على تنفيذ خطتك !

تعلم أن تمضي على الدوام وفقاً لخطة احتفظ معك بمفكرة تدون فيها الأشياء التي تريد إنجازها ، وخطتك للعمل غداً ، وفي الشهر القادم ، وفي السنة القادمة ، وقد يبدو هذا في بادئ الأمر عمل أطفال ، ولكن جرب طريقة « الورقة والقلم » ورسم الخطة .

إن جانباً كبيراً من سعادتنا في الحياة يتوقف على مدى تخطيطنا . ومن الاشقياء من يعترفون أنهم كانوا كمن جرفهم التيار . أنهم ربانة سفن في البحر يجولون فيه لى غير هدى وإلى أين المسير ؟ هذا أمر لا يهمهم ؟

وماذا يكون لو أن الخطة التي رسمتها قد اعترضها

هائتي فجائي ؟ ان عليك في هذه الحالة ان تضع خطة جديدة لتساير ظروفك المتغيرة . اذ يجب ألا تثبت بخطة واحدة لا تتغير مهما تغيرت الظروف . وضع خطة معناه العمل على تحقيقها ، والنجاح في تحقيقها يفضي بك الى السعادة . كالمهندس الذي يشيد الجسر ، فهو انما يشيده بناء على تصميم موضوع ، ونجاحه في انشائه يسعده ، فلم لا تستعرض ما تريده من الحياة ، وما تبتغي تحقيقه من الاهداف ؟ ثم تطبق « خطة الحياة »

وانا اناقض « جوته » في قوله : « ان الحياة فن يجب ان يتعلمه كل انسان ، ولكن ما من احدي يستطيع ان يلقنه لاحد » فاني اعتقد ان الحياة الناجحة علم . ومادام العلم هو « حقائق منظمة » ، فمن الطبيعي ان نفترض ان علم الحياة يقوم على التنظيم الحاذق لعادات المعيشة .

ولفينا بلى خطة من عشرة بنود تساهلك على اكتساب الصحة والسعادة والنجاح ولك ان تعدلها وتحورها او تستخدمها جميعا :

١ - لكي تتمتع بالصحة البدنية والعقلية :

يجب ان تنال القدر الكافي من النوم ، وتروض نفسك على الاعتدال في تناول الطعام ، وتخلق عادات معيشية طيبة ، فارع قواعد الصحة الملائمة لك ، ورفق عن نفسك بمختلف أنواع التسلية .

٢ - لكي تعرف نفسك :

ادرس مواضع الضعف وعرض نفسك من النقص . ضع قائمة بقدراتك وامكانياتك ، وحلل اخطارك واصلاحها وتعلم كيف تحل مشاكلك الشخصية بحدق وحصافة ،

وتكشف عن الدوافع التي تختفى وراء سلوكك ؟ . افهم ما فيك من « مركب النقص » وتغلب عليه . وحذار ان تياس . اصلح شخصيتك من وقت لآخر ، كلما دعت الضرورة ، واجعلها كما تود ان تكون .

٣ - لكي تتمكن من معاشره الناس :

كن صادقا ، ولكن في لباقة وكياسة ، وتوخ المرح في مناقشاتك ، وتجنب التهكم والسخرية في الجدل . وتعلم كيف تقبل النقد بصدر رحب ، وكيف تكسب الاصدقاء عن طريق الاحتمال ، والتسامح ، والحب . وكن عطوفا غير اناني . وتجنب كل مظاهر الغرور ولا تكن صلب الرأي عنيدا .

٤ - لكي تتكيف مع عملك :

اهتم بمملك ، واده في مهارة ، وتجنب البطء ، ولا تضيع وقتك في أحلام اليقظة ، وكن سمحا . متعاوناً ، واحذر ان تكون شديد الحساسية ، وكف من التفتيش عن الاخطاء . ولا تهمل مظهرك الخارجى ، ولا تجعل لك اهداء في العمل ، واهتم بشئونك وحدك ، واحسن تقدير الغير .

٥ - لكي تكيف حياتك الجنسية :

اقرا ما كتب في هذا الموضوع من الناحية العملية . وروض نفسك على موقف لبق معقول تجاه الجنس ، واستخدم العقل لارشادك الى سلوكك . وارع قوانين الصحة الجنسية ، واحذر ان تكون عصابيا مكبوتا ، وتجنب كلا من الحياء المصطنع او الفوضى والانغماس . وتحاش المخاوف غير الطبيعية ، وتعلم اعلاء حيويتك .

واستشر طبيبا نفسيا اذا كانت لديك مشكلة جنسية
تقلقك .

٦ - لكي تنجح في زواجك :

اجمل من الزواج مغامرة غرامية دائمة ، وشهر عسل
مستمر ، تجنب الغيرة والجدل ، وكن منصفا ، واجمل
نصب عينيك ادخال السرور على نفس شريكك . كن
عطوفا متسامحا ، وتعلم كيف تضحي . لا تنتقد ولا
تؤنب في قسوة واضبط عواطفك ، واياك ان تصبح
« اعزب » وانت متزوج ، او « عائسا » وانت متزوجة !

٧ - خطة للتنفيذ :

لا تتوقف عن التعليم ، وسر دائما في طريق التقدم ،
ولا تكن كسولا ، واجتهد في تحقيق آمالك ، واحذر ان
تشيط همتك ، ووجه جهودك الى هدف واحد وتم
ما بدأت به دائما ، وتعلم ان تستمتع بعملك ، وان
تستغل كل امكانياتك وتكتسب الثقة عن طريق العمل .

٨ - خطة للاستمتاع بالحياة :

روض نفسك على ان تصبح ذا مزاج معتدل ، ولا تكن
متشائما ، اضحك كثيرا ، واكسب اقصى ما تستطيع من
الاصدقاء ، واحصل على نصيبك الاسبوعي من
التسلية والترفيه ، واخلق اهتمامات جديدة ، وهوية
ترضاها . اقرأ كثيرا من الكتب الجديدة ، واستمع الى
الموسيقى ، وقبل السعادة كحالة عقلية « ان من غير
الطبيعي ان تكون شقيا بائسا » .

٩ - اتخذ لنفسك فلسفة في الحياة :

تمسك بعقيدتك الدينية ، ودافع عن مثلك العليا ،

واخلق في نفسك مناعة ضد الخيبة ، ولا تكن مفرطاً في
ارهاق الضمير ، وقلل من النزعة المادية في نفسك ، وكف
عن استغلال اصدقائك ، وتجنب التحيز والتعصب ، ولا
تحدد على احد ، واحذر ان تصبح عدو نفسك .

١٠ - لكى تمنح العالم خير ما تستطيع :

كن نافعاً ، وكن اجتماعياً ، وشارك الآخرين فيما
تعلمته من تجاربك ، وكن مصدر وحي والهام لفكرك ،
واشرك العالم معك في نجاحك ، وامدد يد المعونة في الامور
الجديرة . عاون البائس ، وتقبل تبعات الحياة في
رضاء ، وابذل جهدك في كل ما تؤديه ، وكن جزءاً من
العالم الذى تعيش فيه .

ان كثيرين يعيشون بفرائضهم بدلاً من رسم الخطة
لحياتهم ، لخوفهم من المستقبل غير الامن . وهم يمثلون
للقدر لانهم لا يتكهنون بما تاتى به الحياة من يوم لآخر .
وانى لا اعتقد ان الخوف هو اساس كل الاضطرابات
العصية والنفسية ، وقد قال احد الحكماء يوماً : « ان
اجدر الاشياء بأن تخافه هو الخوف نفسه ! »

فهرس

٧	تمهيد
١٤	من هو الانسان السوى ؟
٢١	العصابيون بشر
٣٠	الاضطرابات العصبية والعقلية
٤٣	صفات الشخصية غير المستحبة
٥١	التعب العصبي
٦٠	لا تدع اعصابك تنزل بك العقاب
٧٠	الاحساس بالذنب وراء كل عصاب
٨٨	تعلم التفكير الايجابي
٩٦	تحرر من الخوف
١٠٤	هل تموت أو لا تموت ؟
١٢٣	السلوك الجنسي السوى
١٤٠	تستطيع ان تكسب الحب
١٥٢	رد الفعل الطبيعى العصابى
١٥٩	التحليل النفسى عن طريق تفسير الاحلام
١٧٩	الاصابات النفسية
١٨٨	خطة السعادة

رقم الايداع بدار الكتب ٣٩٩٧ - ٨٤

التراقيم الدولى ٩ - ١٠٠ - ١١٨ - ISBN ٩٧٧

وكلاء اشتراكات مجلات دار الهلال

الكويت : السيد / عبد المال بسيوني ذلول - الكويت -
الطبعة - ص : ب رقم ٢١٨٢٣ تليفون ٧٤١١٦٤

جدة - ص - ب رقم ٤٩٣
السيد هاشم علي نحاس
المملكة العربية السعودية

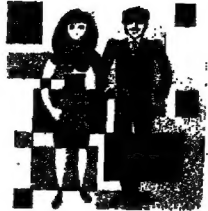
THE ARABIC PUBLICATIONS
DISTRIBUTION BUREAU
7. Bishopsthorpe Road
London S.E. 26 ENGLAND

انجلترا :

Miguel Maciel Curry. B. 25 de Maroç. 990 : البرازيل
Caixa Postal 7406, Sao Paulo, BRASIL.

اسعار البيع في الخارج للعدد المتوافقة ٥٠٠ مليم :

سوريا ٩٠٠ ق.س ، لبنان ٩٠٠ ق.ل ، الاردن ٨٠٠ فلس ، الكويت
١١٠٠ فلس ، العراق ١٨٠٠ فلس ، السعودية ٨ ريال ، السودان ١٠٠٠
م.س ، تونس ١٢٥٠ مليما ، المغرب ١٢٥٠ فرنكا ، الجزائر ١٢٥٠ سنتا ،
الخليج ٨٠٠ فلس ، غزة والضفة ٣٠٠ ليرة ، الصومال ٨٠ بنى ، داكار ٦٠٠
فرنك ، لاجوس ٨٠ بنى ، اسيرة ٦٠٠ سنت ، اليمن الشمالية ٧ ريال ،
اديس ابابا ٦٠٠ سنت ، باريس ١٠ فرنكات ، لندن ١٠٠ بنى ، ايطاليا
١٥٠٠ ليرة ، سويسرا ٤ فرنكات ، اثينا ٢٠٠ دراخمة ، فيينا ٤٠ شلن .
فرانكفورت ٥ مارك ، كوبنهاجن ١٥ كرونة ، استوكهولم ١٥ كرونة ،
كندا ٣٠٠ سنت ، البرازيل ٤٠٠ سنت ، نيويورك ٣٥٠ سنتا ، لوس
انجلوس ٤٠٠ سنت ، استراليا ٤٠٠ سنت ، هولندا ٥ فلورين ، عدن ٤٠٠
فلس



هذا الكتاب

ليست حياة الإنسان كلها من صنع يديه ، فلعهد الطفولة آثاره
البالغة الراسخة ، وللبينة آثارها ، وكثيرا ما تعتري الإنسان حين
يكتمل نضجه حالات محيرة لا يدرك سرها ، ولا يعرف منشأها ، وقد
يخطئ ، وغالبا ما يخطئ ، في فهم كنهها وعلتها . وهذا الكتاب ،
الذي تقدمه اليوم سلسلة كتاب الهلال ، والذي وضعه العالم
النفساني الشهير الدكتور فرانك كايرو بعد خبرة طويلة وتجارب
عديدة ، يكشف النقاب عن العلل النفسية التي ترمخ في النفوس من
عهد الطفولة ، وما يتبعها من علل بدنية ، هي في حقيقة أمرها لا
تخرج عن كونها عللا نفسية متصلة .

انه يصور لنا سلوكنا في المجتمع الصغير ، والمجتمع الكبير ، ويرينا
مصدر هذا السلوك وكيف نعالجه وكيف نصلح من شأله ، وكيف
نسلك سبيل السعادة النفسية والاطمئنان النفسي ، أو بمعنى
أوضح يرينا كيف يمكن أن يعيش الإنسان مطمئن النفس ، هادئ
البال ، قريح العين ، سعيدا بحياته .